

GUIDE PRATIQUE · PAS À PAS

La Prière en Islam

الصلاة في الإسلام

Apprendre la salât de A à Z : les ablutions, les cinq prières, les gestes et les invocations. Un guide illustré pour les jeunes adultes, hommes et femmes.

Ce guide est mis à votre disposition par **Hassane EL HDIDDI OUI** afin de vous accompagner durant votre apprentissage de la Salât.

Illustré étape par étape

Arabe · phonétique · français

Débutants bienvenus





Ce guide vous accompagne de la première ablution jusqu'à la prière complète, sans rien supposer connu. Chaque geste est illustré, chaque invocation est donnée en arabe, en phonétique et en français.

PARTIE I · LES FONDATIONS

01	Pourquoi prier ?	3
02	Avant de commencer : se purifier	4
03	Les ablutions (wudû') en 9 gestes	5
04	La formule et les cas particuliers	6

PARTIE II · LA PRIÈRE PAS À PAS

05	Les cinq prières de la journée	7
06	La Qibla : s'orienter vers La Mecque	8
07	Une rak'ât, geste par geste	9
08	Le takbîr et la position debout	10
09	L'inclinaison (rukû')	11

lass="n">10La prosternation (sujûd)12

11	L'assise et le témoignage	13
12	La salutation finale (taslîm)	14

PARTIE III · VIVRE LA PRIÈRE

13	Combien de rak'ât ? Le récapitulatif	15
14	Les erreurs fréquentes du débutant	16
15	La femme et la prière	17
16	Les invocations essentielles	18
17	Votre plan des 7 premiers jours	19
18	Questions fréquentes	20
19	Glossaire et ressources	21

La prière (en arabe الصلاة, *as-salât*) est le deuxième pilier de l'islam et le rendez-vous quotidien entre la personne et son Créateur. Cinq fois par jour, elle rythme le temps : elle interrompt la journée pour rappeler l'essentiel.

● Ce que dit le Coran

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
مَوْقُوتًا

Inna-s-salâta kânat 'ala-l-mu'minîna kitâban mawqûât.

« La prière est prescrite aux croyants à des heures déterminées. »

Sourate 4, An-Nisâ', v. 103

● En une phrase

Prier, c'est **cinq rendez-vous** par jour, courts et réguliers, qui structurent la journée et apaisent le cœur.

Ce n'est ni un examen ni une performance : c'est une habitude qui se construit, un geste après l'autre.

CE QUE LA PRIÈRE APPORTE

- **Une pause** : quelques minutes pour sortir du rythme, du téléphone, du stress.
- **Un ancrage** : des horaires fixes qui donnent une colonne vertébrale à la journée.
- **Une discipline douce** : le corps, la respiration et l'attention travaillent ensemble.
- **Un lien** : la même prière est faite par des millions de personnes au même moment.

LES CINQ PILIERS, POUR SITUER LA PRIÈRE

PilierEn arabeEn brefTémoignage de foiChahâdaDéclarer sa foiLa prièreAs-salât5 fois par jour — ce guideL'aumôneZakâtPartager une part de ses biensLe jeûneSawmLe mois de RamadanLe pèlerinageHajjUne fois dans sa vie, si possible

#
1
2
3
4
5

● Vous débutez ?

Ne cherchez pas à tout mémoriser d'un coup. Apprenez d'abord **les gestes** (pages 9 à 14), puis **Al-Fâtiha**, puis les invocations. Le reste viendra naturellement.

Avant de commencer : se purifier

On n'entre pas en prière n'importe comment. Deux conditions simples : être **pur** (les ablutions) et être **couvert** correctement. Rien de compliqué, mais cela change tout dans la posture intérieure.

LES TROIS NIVEAUX DE PURETÉ

● 1 • Le corps propre

Être propre, sans impureté sur le corps, les vêtements ou le lieu de prière.

● 2 • Les ablutions

Le *wudû'* : laver certaines parties du corps avant chaque prière.

● 3 • Le grand bain

Le *ghusl* : douche complète, dans certains cas précis.

CE QUI ANNULE LES ABLUTIONS

- Tout ce qui sort du corps (urine, selles, gaz...)
- Un sommeil profond, allongé
- La perte de conscience ou l'ivresse
- Le contact direct de la peau avec les parties intimes
- Pour la femme : la fin des menstrues ou des lochies
- En cas de doute : refaire les ablutions, c'est rapide

COMMENT SE COUVRIR

Le minimum requis
En pratique
Du nombril aux genoux
Un pantalon ou un short long ; les épaules couvertes sont recommandées.
Tout le corps sauf le visage et les mains
Un vêtement ample qui ne moule pas les formes ; un foulard couvrant cheveux, cou et oreilles.

POUR QUI

L'homme

La femme

● Le lieu

Priez dans un endroit **propre** et, si possible, **calme**. Un tapis de prière n'est pas obligatoire : une serviette propre, un morceau de tissu ou même un sol propre suffisent. Le tapis sert surtout à délimiter l'espace et à garder la propreté.

Les ablutions (wudû') en 9 gestes

Le *wudû'* prend **environ une minute**. C'est une séquence fixe, toujours dans le même ordre, en commençant par la droite. Une fois appris, le corps le fait tout seul.



1 L'intention et *Bismillâh*

Formulez l'intention dans votre cœur, puis dites *Bismillâh*.



2 Les mains

Lavez les deux mains jusqu'aux poignets, **3 fois**, en passant entre les doigts.



3 La bouche

Rincez la bouche **3 fois**, en la faisant circuler puis en la rejetant.



4 Le nez

Aspirez un peu d'eau par le nez et rejetez-la, **3 fois**.



5 Le visage

Lavez tout le visage, du front au menton et d'une oreille à l'autre, **3 fois**.



6 Les bras

Lavez chaque bras jusqu'au coude inclus, en commençant par le **droit**, 3 fois.



7 La tête

Passez les mains mouillées sur la tête, du front vers la nuque puis retour, **1 fois**.



8 Les oreilles

Nettoyez l'intérieur avec l'index et l'extérieur avec le pouce, **1 fois**.



9 Les pieds

Lavez chaque pied jusqu'à la cheville, en commençant par le **droit**, 3 fois.

● Le rythme à garder

Trois fois pour ce qui se lave (mains, bouche, nez, visage, bras, pieds), **une seule fois** pour ce qui s'essuie (tête, oreilles). Commencez toujours par la **droite**, et ne gaspillez pas l'eau.

Invocation après les ablutions

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Ach-hadu an lâ ilâha illa-llâh, wa ach-hadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasûluh.

« Je témoigne qu'il n'y a de divinité que Dieu, et je témoigne que Muhammad est Son serviteur et Son messager. »

- **Les réflexes à prendre**

- Commencer par la **droite**, toujours.
- Ne pas gaspiller l'eau : 3 fois suffisent, pas 10.
- Se laver les mains d'abord, surtout au réveil.
- En cas de doute sur une partie oubliée : recommencer le wudû'.

- **Quand le wudû' n'est pas possible**

Si l'eau est absente, dangereuse, ou si vous êtes malade, il existe une alternative : le **tayammum** — on pose les mains sur une surface propre (terre, pierre, mur) et on s'essuie le visage puis les mains.

C'est une permission, pas une exception honteuse : la religion veut vous faciliter la prière, pas vous en empêcher.

LE GHUSL : LA DOUCHE COMPLÈTE

Dans certains cas, le wudû' ne suffit pas et une douche complète est nécessaire avant de prier :

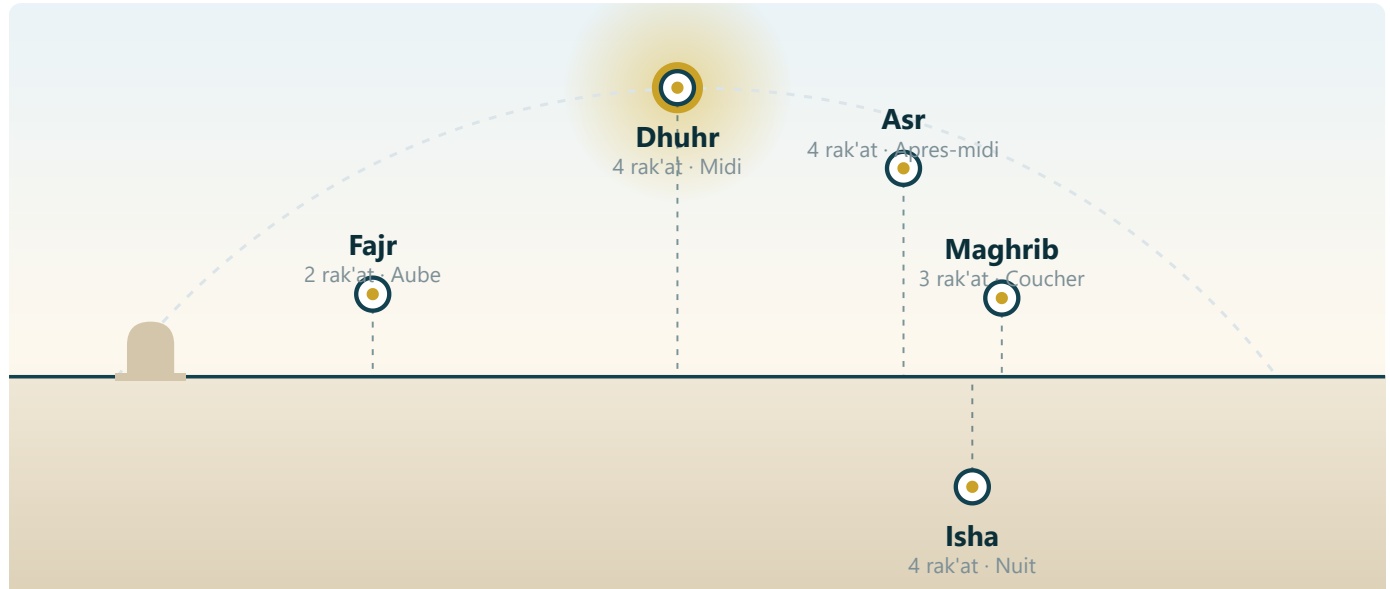
- Après un rapport intime
- Après la fin des menstrues
- Après un rêve érotique avec émission
- Le vendredi, avant la prière de Dhuhr (recommandé)
- Avant les deux grandes fêtes (recommandé)
- Lors de l'entrée en état de pèlerinage (recommandé)

- **Le geste du ghusl**

Formuler l'intention, laver tout le corps à l'eau, en veillant à ce que l'eau atteigne la peau et les cheveux. Pas besoin d'un rituel compliqué : une douche normale, avec l'intention, suffit.

Les cinq prières de la journée

La journée est ponctuée de cinq prières. Leur horaire suit la course du soleil : elles changent donc légèrement chaque jour. Une application de prière ou le calendrier de votre mosquée locale vous donnera les heures exactes.



● Les noms à retenir

Fajr	Avant le lever du soleil
Dhuhr	Après le passage du soleil au zénith
Asr	L'après-midi
Maghrib	Juste après le coucher du soleil
Ishâ	La nuit

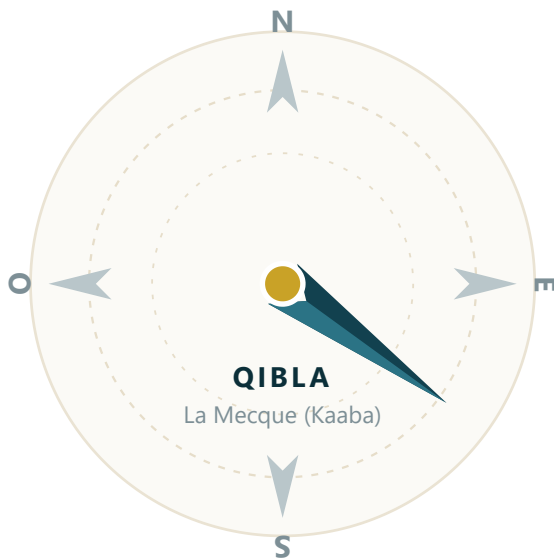
● Le rythme d'une journée

Fajr et Ishâ encadrent la nuit ; Dhuhr, Asr et Maghrib rythment la journée de travail ou d'études. Chacune ne prend que **5 à 10 minutes**.

Astuce : associez chaque prière à une habitude existante (réveil, retour à la maison, fin de cours) pour qu'elle s'installe sans effort.

La Qibla : s'orienter vers La Mecque

Partout dans le monde, les musulmans se tournent vers un même point : la **Kaaba**, à La Mecque. Cette direction s'appelle la *Qibla*. C'est ce qui donne à la prière son unité visible.



● Trouver la Qibla en 3 étapes

- 1 **Ouvrez une application** de Qibla ou une boussole. La plupart affichent directement la flèche vers La Mecque.
- 2 **Positionnez-vous** dans la direction indiquée, puis marquez-la au sol (un tapis, un repère).
- 3 **Vérifiez une fois**, puis n'y pensez plus : vous saurez toujours vous replacer.

● Depuis la France

La Qibla se situe globalement vers le **sud-est** (environ 115 à 125 degrés depuis le nord, selon votre ville). Une boussole suffit pour s'orienter correctement.

● Et si je me trompe de direction ?

Si vous avez fait un effort sincère pour vous orienter, votre prière est valide même si la direction était légèrement fautive. La religion tient compte de la capacité réelle : dans un train, un avion ou un lieu inconnu, on fait au mieux. Ce n'est pas un piège, c'est une intention à poser.

Une rak'ât, geste par geste

Une *rak'ât* est un **cycle complet de mouvements**. Une prière en compte 2, 3 ou 4. Une fois que vous maîtrisez une seule rak'ât, vous savez prier — il ne reste qu'à la répéter.



Les 7 temps d'une rak'ât

- 1 Takbîr** — on lève les mains et on dit *Allâhu Akbar*.
- 2 Qiyâm** — debout, on récite Al-Fâtiha.
- 3 Rukû'** — on s'incline, mains sur les genoux.
- 4 I'tidâl** — on se redresse.
- 5 Sujûd** — on se prosterne, front au sol.
- 6 Jalsa** — on s'assoit un instant.
- 7 Sujûd** — deuxième prostration : la rak'ât est terminée.

Le secret de la fluidité

Chaque changement de position est accompagné de la même formule : *Allâhu Akbar*. Elle sert de **signal** au corps et à l'esprit.

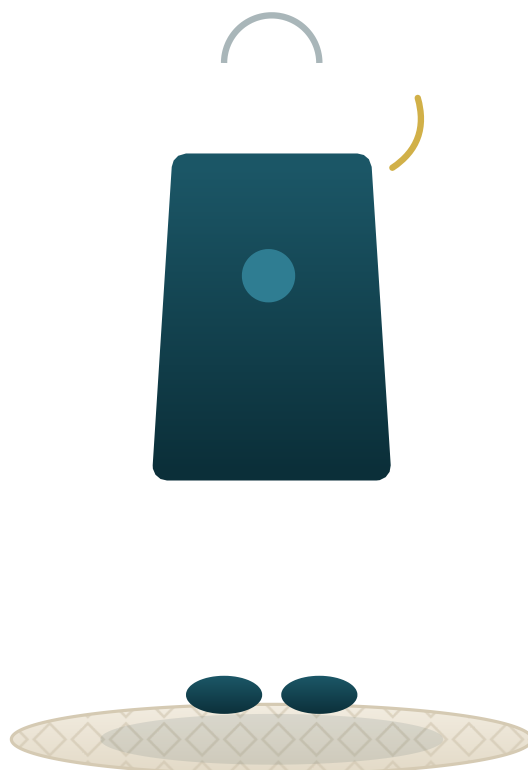
Dites-la à voix basse, calmement. C'est le fil conducteur de toute la prière.

Le takbîr et la position debout



1 • Takbîr

Mains levées à hauteur des oreilles



2 • Qiyâm

Debout, mains croisées sur la poitrine

● Ce qu'on fait

- Se tenir **debout**, face à la Qibla, le regard vers le sol devant soi.
- Lever les mains à hauteur des oreilles (ou des épaules) et dire : *Allâhu Akbar*.
- Poser les mains : la **droite sur la gauche**, sur la poitrine.
- Réciter **Al-Fâtiha**, puis une courte sourate si l'on veut.

Le takbîr d'ouverture

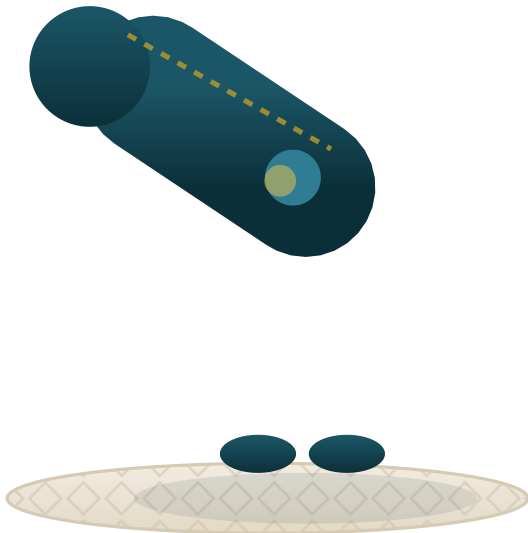
اللَّهُ أَكْبَرُ

Allâhu Akbar.

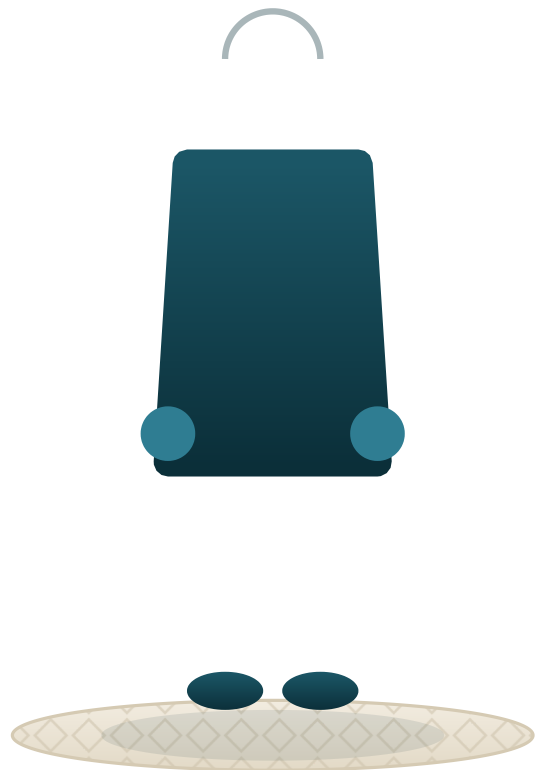
« Dieu est le plus grand. »

Al-Fâtiha (la première sourate) Sourate 1 • 1^{re} partie

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ · الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ · الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ · مَالِكِ يَوْمِ

**3 - Rukû'**

Dos horizontal, mains sur les genoux

**4 - I'tidâl**

Redressement, bras le long du corps

- **Le geste juste**

- Dire *Allâhu Akbar* en descendant.
- Le **dos bien horizontal**, la tête dans l'alignement du dos (ni plus haut, ni plus bas).
- Les **mains posées sur les genoux**, doigts écartés.
- Les jambes droites, le poids réparti sur les deux pieds.
- Rester immobile le temps de dire la formule **3 fois**.

- **Le détail qui change tout**

Ne pliez pas seulement le dos : c'est le **bassin qui recule** et le dos qui s'aplatit. Imaginez qu'on pose un verre d'eau sur votre dos : il ne doit pas tomber.

Pendant l'inclinaison

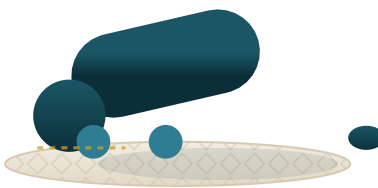
سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subhâna Rabbi-l-'azîm. (3 fois)

« Gloire à mon Seigneur, le Très Grand. »

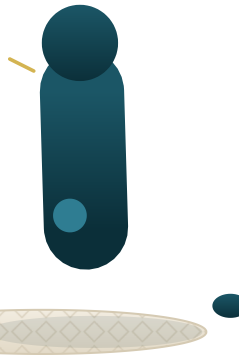
La prostration (sujûd)

Le sujûd est le **point culminant** de la prière : le front touche le sol, le corps entier s'abaisse. C'est le moment où l'on est le plus proche de Dieu.



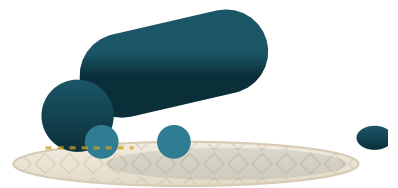
5 • Sujûd

Front, nez, mains, genoux, orteils au sol



6 • Jalsa

Assise courte entre les deux



7 • Sujûd 2

Deuxième prostration

● Les 7 points de contact

Le front, le nez, les **deux mains**, les **deux genoux** et les **orteils des deux pieds**. Tous doivent toucher le sol.

● La position des bras

Les coudes sont **décollés** du sol et des flancs, les avant-bras posés. Cela évite de ressembler à un animal couché et laisse la poitrine libre pour respirer.

Pendant la prostration

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subhâna Rabbiya-l-a'lâ. (3 fois)

« Gloire à mon Seigneur, le Très Haut. »

Entre les deux prosternations

رَبِّ اغْفِرْ لِي

Rabbi-ghfir lî.

« Seigneur, pardonne-moi. »

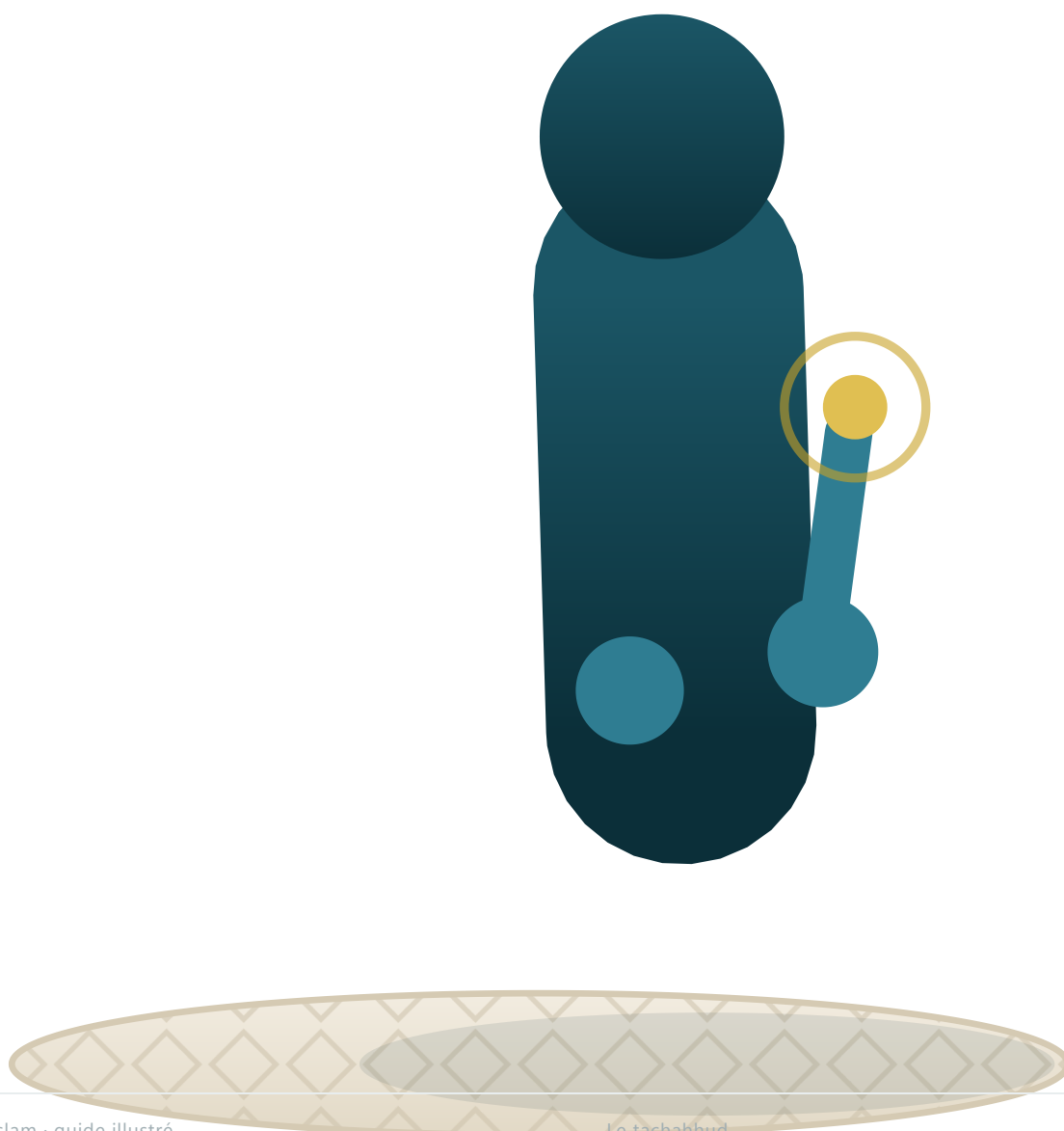
● Prenez votre temps

Le sujûd n'est pas un simple passage rapide. Restez-y le temps de dire la formule trois fois, tranquillement.

Beaucoup décrivent ce moment comme le plus apaisant de la journée : c'est là que le mental se tait.

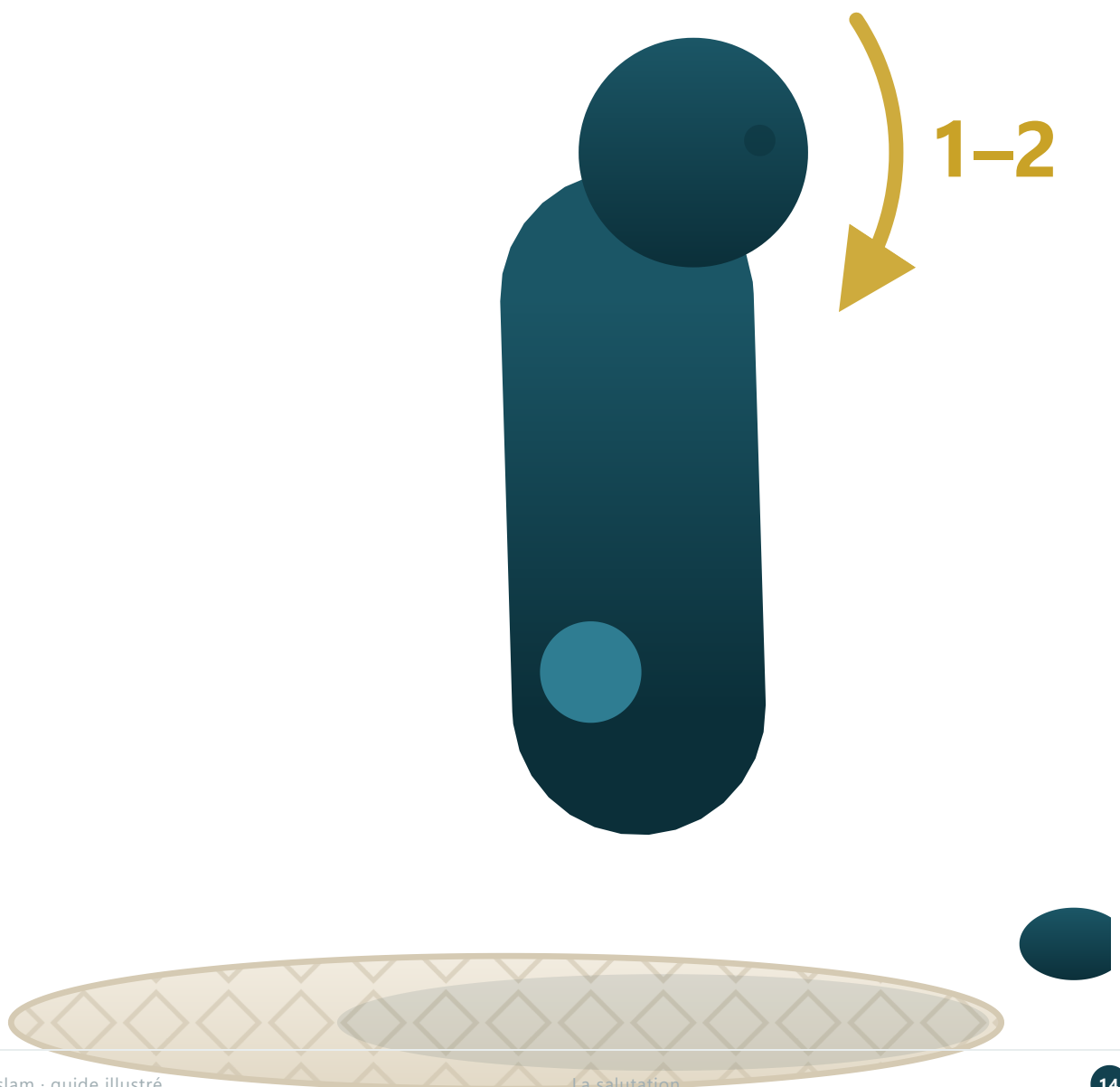
L'assise et le témoignage

À la fin de la dernière rak'ât, on s'assoit pour réciter le *tachahhud* : le témoignage de foi. C'est le moment le plus recueilli de la prière.



La salutation finale (taslîm)

La prière se termine par deux salutations : la tête tournée à droite, puis à gauche. On salue les anges, et l'on sort de la prière.



Combien de rak'ât ? Le récapitulatif

Chaque prière a un nombre fixe de rak'ât. Voici le tableau à garder sous la main : c'est tout ce qu'il faut retenir pour savoir quoi faire, et quand.

Fajr الفجر		2 rak'at
Dhuhr الظهر		4 rak'at
Asr العصر		4 rak'at
Maghrib المغرب		3 rak'at
Isha العشاء		4 rak'at

Moment Rak'ât À voix haute ? Total Aube, avant le lever du soleil 2 Oui 2 Après le midi solaire 4 Non 4 L'après-midi 4 Non 4 Après le coucher du soleil 3 2 premières 3 La nuit 4 2 premières 4

PRIÈRE
Fajr
Dhuhr
Asr
Maghrib
Ishâ

● Comment se répartissent les rak'ât

Dans une prière de 3 ou 4 rak'ât, on récite le **tachahhud** après la 2^e rak'ât (assise intermédiaire), puis on se relève pour continuer. Le tachahhud complet et la salutation se font à la **dernière** rak'ât.

● Le total de la journée

$2 + 4 + 4 + 3 + 4 = 17$ **rak'ât** par jour. À raison de 5 à 10 minutes par prière, cela représente moins d'une heure sur 24.

Tout le monde commence maladroitement. Voici les erreurs les plus courantes — les connaître, c'est déjà les éviter.

Pourquoi c'est un problèmeLa correctionLes gestes deviennent mécaniques, l'attention disparaît. Prenez le temps de dire la formule 3 fois dans chaque position. Chaque position doit être tenue un instant (*tuma'nîna*). Marquez un temps d'arrêt net avant de passer à la suivante. Le fil conducteur de la prière se perd. Faites de *Allâhu Akbar* un réflexe à chaque changement. Position inconfortable ou incorrecte. Droite sur gauche, sur la poitrine ; en rukû', sur les genoux. L'attention se disperse, la prière perd sa saveur. Regardez le point de prosternation, ou l'index au tachahhud. On se bloque et on abandonne. Apprenez-la verset par verset ; en attendant, récitez ce que vous savez. Le perfectionnisme empêche de commencer. Faites au mieux : une prière imparfaite vaut mieux que pas de prière.

L'ERREUR

Se précipiter

Ne pas s'immobiliser

Oublier le takbîr entre les mouvements

Mains mal placées

Regard qui vagabonde

Ne pas connaître Al-Fâtiha

Peur de mal faire

● La règle d'or

Une prière **faite** vaut toujours mieux qu'une prière **parfaite mais remise à plus tard**. Corrigez un détail à la fois, sur plusieurs jours. Personne ne naît en sachant prier.

La prière est identique pour tous : mêmes gestes, mêmes invocations, même nombre de rak'ât. Quelques précisions concernant la pudeur et les périodes de menstrues sont utiles.

● Ce qui est identique

- Les 5 prières et leurs horaires
- Le nombre de rak'ât
- Les gestes et les formules
- Les ablutions et la Qibla
- La récompense et le sens spirituel

● Ce qui diffère légèrement

- **Le vêtement** : tout le corps couvert sauf le visage et les mains.
- **La posture** : certaines femmes rapprochent davantage les bras du corps et gardent une position plus ramassée, par pudeur. Ce n'est pas obligatoire.
- **La voix** : récitation à voix basse, sauf en présence de personnes non-mahram, où l'on reste discrète.

PENDANT LES MENSTRUES

● Une dispense, pas une punition

Pendant les règles, la prière n'est **pas accomplie** et n'a pas à être rattrapée ensuite. Ce n'est pas un manque : c'est une dispense prévue par la religion.

En revanche, on peut continuer les invocations, la lecture du Coran (selon les avis), le rappel de Dieu, l'aumône et les bonnes actions. La vie spirituelle ne s'arrête pas.

LE VOILE ET LA PRIÈRE

Pour prier, la femme couvre ses cheveux, son cou et ses oreilles avec un foulard, et porte un vêtement ample qui ne moule pas les formes. Le visage et les mains restent découverts. Un simple foulard et une tenue longue suffisent — pas besoin d'un vêtement spécial.

● Prier à la maison ou à la mosquée

Les deux sont valides. Beaucoup de femmes prient chez elles pour l'intimité et la tranquillité ; d'autres vont à la mosquée pour la communauté. Il n'y a pas de meilleure option : c'est une question de circonstances et de confort.

Voici les formules à connaître par cœur, dans l'ordre où elles apparaissent dans la prière. Apprenez-en **une par jour** : en deux semaines, vous les aurez toutes.

1 • L'ouverture

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allâhu Akbar.

Dieu est le plus grand.

2 • Pendant l'inclinaison

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subhâna Rabbiya-l-'azîm. (3 fois)

Gloire à mon Seigneur, le Très Grand.

3 • En se redressant

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ • رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Sami'a-llâhu li-man hamidah. Rabbanâ wa laka-l-hamd.

Dieu entend celui qui Le loue. Notre Seigneur, à Toi la louange.

4 • Pendant la prosternation

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subhâna Rabbiya-l-a'lâ. (3 fois)

Gloire à mon Seigneur, le Très Haut.

5 • Entre les prosternations

رَبِّ اغْفِرْ لِي

Rabbi-ghfir lî.

Seigneur, pardonne-moi.

6 • La salutation finale

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

As-salâmu 'alaykum wa rahmatu-llâh.

Que la paix soit sur vous, ainsi que la miséricorde de Dieu.

Votre plan des 7 premiers jours

Ne tentez pas d'apprendre les cinq prières en un jour. Voici un plan progressif : une petite étape par jour, et dans une semaine vous priez.

Objectif du jour
 Comment le faire
 Apprendre les ablutions
 Faites le wudû 3 fois dans la journée, en suivant la page 5.
 Mémoriser le takbîr et la position debout
 Entraînez-vous à lever les mains et dire *Allâhu Akbar*.
 Apprendre l'inclinaison et la prosternation
 Répétez les gestes sans prier, juste pour le corps.
 Assembler une rak'ât complète
 Faites une seule rak'ât, lentement, en suivant la page 9.
 Prier Fajr (2 rak'ât)
 La plus courte : idéal pour un premier essai complet.
 Ajouter Dhuhr et Asr
 Reproduisez la même structure, en ajoutant les rak'ât.
 Prier les 5 prières
 Une journée complète. Notez ce qui vous a semblé difficile.

JOUR
1
2
3
4
5
6
7

● Comment tenir sur la durée

- **Ancrez** chaque prière à un moment existant de votre journée.
- **Allégez** : 5 minutes suffisent, inutile d'en faire plus au début.
- **Notez** vos prières dans une petite application ou un carnet.
- **Ne culpabilisez pas** si vous en manquez une : reprenez à la suivante.
- **Trouvez un rythme** qui tient sur des années, pas sur une semaine.

● Je ne parle pas arabe, est-ce un obstacle ?

Non. Apprenez les formules par cœur, phonétiquement, en écoutant des récitateurs. Les invocations libres, elles, se font dans votre langue.

● Puis-je prier assis ou allongé ?

Oui, si vous êtes malade ou dans l'impossibilité de vous tenir debout. La religion tient compte de la capacité réelle de chacun.

● Et si j'ai manqué une prière ?

On la rattrape dès que possible, en la priant seule. Pas besoin de recommencer toute la journée : une prière manquée, une prière rattrapée.

● Puis-je prier au travail ou en cours ?

Oui. Un coin calme, quelques minutes, et c'est fait. Beaucoup de lieux ont des salles de pause ou des espaces discrets.

● Faut-il un tapis de prière ?

Non. Un sol propre suffit. Le tapis sert au confort et à délimiter l'espace, pas à la validité de la prière.

● Je fais des erreurs, est-ce grave ?

Non. Corrigez ce que vous pouvez, et continuez. L'essentiel est l'intention et la régularité, pas la perfection technique.

● Puis-je prier en groupe ?

Oui, et c'est même valorisé. Une personne guide (l'imâm) et les autres la suivent. À la maison, cela peut se faire en famille.

● Combien de temps pour tout maîtriser ?

Comptez une à deux semaines pour les gestes, un mois ou deux pour être à l'aise avec les formules. C'est un apprentissage progressif, pas un examen.

● Le mot de la fin

La prière n'est pas un test de connaissance. C'est une habitude qui se construit, un geste après l'autre. Commencez petit, restez régulier, et pardonnez-vous les jours difficiles.

LES MOTS ESSENTIELS

TERME	SIGNIFICATION
Salât	La prière rituelle
Wudû'	Les ablutions avant la prière
Ghusl	La douche complète
Tayammum	Ablutions avec une surface propre, sans eau
Qibla	Direction de La Mecque
Rak'ât	Un cycle complet de mouvements
Takbîr	La formule <i>Allâhu Akbar</i>
Qiyâm	Position debout
Rukû'	Inclinaison
Sujûd	Prostration
Tachahhud	Témoignage de foi assis
Taslîm	Salutation finale
Imâm	Celui qui guide la prière
Tuma'nîna	L'immobilité dans chaque position

POUR ALLER PLUS LOIN

● Applications utiles

- **Horaires de prière** : toute application affichant Fajr, Dhuhr, Asr, Maghrib, Ishâ selon votre ville.
- **Qibla** : boussole dédiée, souvent incluse dans les applications de prière.
- **Apprentissage** : applications audio pour mémoriser Al-Fâtiha et les invocations.

● Votre mosquée locale

Rien ne remplace une personne qui vous montre les gestes. La plupart des mosquées accueillent les débutants et proposent des cours d'apprentissage de la prière. N'hésitez pas à demander.

● Un dernier conseil

Apprenez avec quelqu'un si vous le pouvez, mais ne faites pas de votre apprentissage une condition pour commencer. Priez dès aujourd'hui, imparfaitement, et améliorez-vous en chemin.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

Wa aqîmu-s-salâta wa âtu-z-zakâta.

« Et accomplissez la prière, et acquittez-vous de l'aumône. » — Sourate 2, Al-Baqara, v. 43