

## Les versets de la quiétude et de la sérénité

Dans la terminologie musulmane, le mot « sakînah » désigne une quiétude particulière qu'Allah envoie sur le cœur de Son serviteur dans les moments très difficiles (quand il est soumis à un fort stress pour une raison ou une autre, quand il a peur, quand il y a de fortes tensions entre lui et autrui...). Celle-ci a pour effet :

- de le calmer et de le tranquilliser
  - de lui permettre de trouver les mots et les actes appropriés pour réagir
  - et d'augmenter sa foi en Allah et sa confiance en Lui
- 

Il y a six versets du Qur'aane qui font mention à cette sakînah divine. La récitation de ces passages coraniques peut avoir un effet extraordinaire pour nous calmer et nous rassurer dans les moments pénibles. Ibn al Qayyim (rahimahoullâh) écrit en substance :

« Sheikh al Islâm Ibn Taymiyah (rahimahoullâh), quand les choses devenaient difficiles pour lui, récitait les « Ayât as Sakînah » (versets de la quiétude et de la sérénité). Et je l'ai entendu dire, concernant une terrible épreuve qui lui est arrivée au cours de sa maladie : à un moment donné, alors qu'il était victime d'attaques démoniaques qui dépassaient l'entendement, il demanda à ses proches et à ceux qui étaient autour de lui de réciter les Ayât as Sakînah... il raconte alors que les agressions s'arrêtèrent d'un coup et toutes les tensions qui s'exerçaient sur lui disparurent. »

Et Ibn al Qayyim (rahimahoullâh) ajoute : « Et j'ai également expérimenté la récitation de ces versets lorsque mon cœur était troublé à cause de ce qui m'arrivait... et j'ai constaté qu'ils avaient un grand effet pour le calmer et l'apaiser. »

Les passages en question sont les suivants :

1/

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ

تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَلآيَةَ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Et leur Prophète leur dit : « Le signe de son investiture sera que le coffre va vous revenir, renfermant une « sakînah » (source de quiétude) de la part de Votre Seigneur et contenant les reliques de ce que laissèrent la famille de Moïse et la famille d'Aaron. Les anges le porteront. Voilà bien là un signe pour vous, si vous êtes croyants ! » » (2 :248)

2/

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

Puis, Allah fit descendre Sa « sakînah » sur Son messenger et sur les croyants et Il fit descendre (aussi) des armées que vous ne voyiez pas et Il a (alors) châtié ceux qui avaient mécru. Telle est la rétribution des incroyants. (9 :26)

3/

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Si vous ne lui portez pas assistance (c'est-à-dire au Prophète Mouhammad (sallallâhou 'alayhi wa sallam), alors sachez que) Allah l'a déjà secouru quand ceux qui avaient mécru l'avaient chassé (et qu'il était) deuxième de deux (l'autre étant Abou Bakr (radhia Allâhou 'anhou))... quand ils étaient dans la grotte et qu'il disait à son compagnon : « Ne t'afflige pas... Certes, Allah est avec nous. » Allah fit alors descendre sur lui Sa « sakînah » et le soutint par des armées (de soldats) que vous ne voyiez pas (...) et Il fit ainsi que la parole de ceux qui avaient mécru (c'est-à-dire leur complot) fut abaissée (et mise en échec). Et la parole d'Allah (c'est-à-dire Son dîn) est restée la plus haute (et celle qui domine). Et Allah est Puissant et Sage. (9 :40)

4/

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

C'est Lui qui a fait descendre la « sakînah » dans les cœurs des croyants afin qu'ils ajoutent une foi à leur foi. A Allah appartiennent les armées des cieux et de la terre; et Allah est Omniscient et Sage. (48 :4)

5/

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

Allah a très certainement agréé les croyants quand ils t'ont prêté le serment d'allégeance sous l'arbre. Il a su ce qu'il y avait dans leurs cœurs : Il a alors fait descendre sur eux la « sakînah » et Il les a récompensés par une victoire proche. (48 :18)

6/

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Quand ceux qui ont mécru eurent mis dans leurs cœurs l'orgueil (sectaire)... l'orgueil (sectaire) de l'ignorance... Allah fit alors descendre Sa « sakînah » sur Son Messenger ainsi que sur les croyants, et les attacha (aux exigences de) la parole de piété ; et ils en étaient les plus dignes et les plus proches. Et Allah est Savant de toute chose. (48 :26)

---

**Vous pouvez télécharger ce texte sous forme de dépliant à imprimer recto-verso : Plaquette Aayat as Sakînah**

---

**Important : La récitation de ces passages du Qur'aane dans les**

**moments de tension n'a pas été enseignée par le Prophète Mouhammad (sallallâhou 'alayhi wa sallam) et ne constitue donc pas une sounnah. Il s'agit, comme indiqué en introduction, d'une pratique établie par expérience par des savants comme Ibn Taymiyah (rahimahoullâh).**

[https://muslimfr.com/versets\\_quietude/](https://muslimfr.com/versets_quietude/)