

10

CONSEILS

pour un été **serein**

avec le
Coran

Oustadha Loujaine



دار القراءات
DAR AL QIRA'AT

Ce livre est gratuit, sa diffusion est autorisée. Sa vente est strictement interdite.

Première édition

Graphisme / Mise en page : Qareeb

© Édition Dar al-Qira'at, Bruxelles 2026

SOMMAIRE

Introduction

L'été, une épreuve et une occasion pour le mémorisateur

1. Renouveler et purifier l'intention
2. Se prémunir contre la ghafla
3. Structurer un programme quotidien
4. Faire de la révision une constante
5. Saisir l'été comme un temps de dépassement
6. Mémoriser en comprenant
7. Diversifier les méthodes de révision
8. Ne pas réviser seul
9. S'examiner soi-même : le cœur avant l'acquis
10. Persévérer malgré les baisses et les oublis

Conclusion

Bonus 1 — Spécial mamans

Et quand les enfants sont à la maison ?

Bonus 2 — Mon programme de révision

Tracker et calendrier du mois d'août, bilans hebdomadaires

L'été, une épreuve et une occasion

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

« Nous avons assurément facilité le Coran pour la méditation. Y a-t-il quelqu'un pour méditer ? »

Sourate Al-Qamar (54), verset 17

Durant l'année, le mémorisateur avance dans un cadre. Un enseignant écoute sa récitation et corrige ses erreurs, un rythme régulier fixe la part de nouvel apprentissage et la part de révision, un groupe entretient l'émulation et l'obligation de rendre des comptes. Ce cadre, largement extérieur, soutient l'effort de mémorisation autant qu'il le structure.

L'été rompt ce dispositif. Les cours s'interrompent et le groupe se disperse. Le mémorisateur se retrouve seul face à son acquis, sans la contrainte régulière qui l'obligeait à le maintenir. C'est pourquoi beaucoup de porteurs du Coran constatent, à la rentrée, un recul net : la révision a été négligée, puis interrompue et une partie de ce qui avait été fixé au prix d'un long travail a commencé à s'échapper.

Cette fragilité n'a rien d'anormal, elle tient à la nature même de la mémorisation du Coran. Contrairement à d'autres savoirs, qui demeurent une fois acquis, la mémorisation ne se conserve pas sans entretien constant. Le Prophète ﷺ a établi cette réalité par cette image :

« Entretenez ce Coran, car, par Celui qui détient mon âme dans Sa main, il échappe plus vite que les chameaux entravés dans leurs liens. »

Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim, d'après Abû Mûsâ al-Ash'arî

Le chameau attaché reste tant qu'on veille sur son lien. Relâché, il s'enfuit. Le Coran mémorisé obéit à la même loi. La révision est le lien qui le retient. Interrompre la révision, ce n'est pas seulement suspendre un progrès, c'est ouvrir la porte à la perte.

Une épreuve qui est aussi une occasion

Il serait pourtant réducteur de ne voir dans l'été qu'un danger. La même caractéristique qui menace le mémorisateur (la disparition du cadre et l'abondance de temps) constitue également une occasion rare. Pendant l'année, les études, le travail et les obligations limitent le temps consacré à la mémorisation. L'été lève en grande partie ces contraintes. Le temps ainsi libéré, s'il n'est pas laissé à la dispersion, peut être réorienté vers un travail intensif, non seulement préserver l'acquis, mais le consolider, renforcer les passages fragiles, et augmenter les quantités mémorisées.

Autrement dit, l'été place le mémorisateur devant une alternative. Livré à lui-même, il peut voir son acquis se déliter faute d'entretien. Employé avec méthode, il peut au contraire devenir la période la plus productive de l'année, le moment de se fixer un objectif ambitieux, de se dépasser, et d'arriver à la rentrée plus solide qu'au départ. Néanmoins, certains profils en été ont une réduction du temps, comme les parents. Un bonus leur est réservé en fin d'ouvrage.

L'absence de cadre agit aussi comme un révélateur. Lorsque l'enseignant n'écoute plus et lorsqu'aucune échéance extérieure ne contraint, il ne reste que le motif intérieur qui poussait à mémoriser. Le mémorisateur découvre alors pour qui il portait réellement ce travail : pour Allah, ou pour le regard des autres, l'obtention d'un diplôme, ou la satisfaction de l'enseignant. C'est la raison pour laquelle ce livre s'ouvre sur la question de l'intention, avant toute considération de méthode.

Vous trouverez dans ces pages dix conseils, ancrés dans le Coran, la Sunna et les propos des savants et des salaf. Ils suivent une progression : purifier l'intention, comprendre le mécanisme de la ghafla, structurer un programme quotidien de mémorisation et de révision, ancrer la constance, faire de l'été un temps de dépassement, mémoriser en comprenant, diversifier les méthodes de révision, ne pas travailler seul, évaluer sa progression, et persévérer malgré les baisses et les oublis. Chaque conseil se termine par deux rubriques : des conseils pratiques, directement applicables à la révision, et des questions d'auto-évaluation. À la fin du livre figure un programme de révision pour le mois d'août : un calendrier quotidien pour organiser votre apprentissage, suivre votre révision et maintenir l'effort dans la durée.

Comment utiliser ce livre

1

Lisez ce livre un stylo à la main.

Annotez les passages utiles et répondez par écrit aux questions d'auto-évaluation.

2

Traduisez chaque conseil en décision.

Un conseil qui n'est pas converti en règle de programme reste sans effet sur votre mémorisation.

3

Soyez sincère dans l'évaluation.

L'auto-évaluation n'a de valeur que si elle est honnête !

Qu'Allah fasse de ces pages une aide à la préservation de Son Livre, qu'il compte le lecteur parmi les gens du Coran, et qu'il fasse de cet été une période de consolidation et de progrès.

Votre sœur Loujaine
Essaouira 25/07/2026



Renouveler & purifier

→ *l'intention*

La mémorisation du Coran est une entreprise longue et exigeante. Elle mobilise des années d'efforts, une discipline quotidienne, une constance... Précisément parce qu'elle est coûteuse, elle mérite d'être fondée sur une intention juste, car un acte d'adoration aussi considérable, s'il est orienté vers un autre but qu'Allah, ne se contente pas de perdre sa récompense, il peut se retourner contre son auteur. C'est le principe premier de toute œuvre, énoncé par le Prophète ﷺ :

« **Les actes ne valent que par les intentions**, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention d'obtenir. »

Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim, d'après 'Umar ibn al-Khattâb

Le même acte (mémoriser une sourate, réviser un juz'...) peut donc valoir un rang élevé auprès d'Allah ou demeurer sans profit, selon le motif qui l'anime. Allah a fait de la sincérité (ikhlâs) une condition de l'acceptation de tout culte :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ

« Il ne leur a pourtant été ordonné que d'adorer Allah, en Lui vouant un culte exclusif et sincère. »

Sourate Al-Bayyina (98), verset 5

• Les intentions déviées propres au mémorisateur

Le mémorisateur est exposé à des intentions déviées qui lui sont particulières, et qu'il faut nommer clairement pour s'en préserver. La première est de mémoriser pour la considération sociale : être appelé « hâfidh », être respecté, occuper une place en vue lors des prières ou autres occasions. La deuxième est de mémoriser pour un objectif matériel ou honorifique (un diplôme, une place dans un concours, un prix) au point que ce but éclipse la face d'Allah. La troisième, plus subtile, est la satisfaction de soi : se réjouir de son avance sur les autres, mesurer sa valeur au nombre de pages retenues...

La gravité de ces déviations, lorsqu'elles deviennent le motif dominant, est établie par un hadith que tout mémorisateur devrait méditer. Le Prophète ﷺ a décrit parmi les premiers jugés au Jour de la Résurrection un homme qui avait acquis la science et récité le Coran :

« [...] On le lui rappellera [ses bienfaits] et il les reconnaîtra. Allah dira : "Qu'as-tu fait de cela ?" Il répondra : "J'ai acquis la science, je l'ai enseignée, et j'ai récité pour Toi le Coran." Allah dira : "Tu as menti ; tu as appris la science pour qu'on dise de toi qu'il est savant, et tu as récité le Coran pour qu'on dise de toi qu'il est récitateur. Cela a été dit." Puis on ordonnera à son sujet, et il sera traîné sur son visage jusqu'à être jeté dans le Feu. »

Rapporté par Muslim, d'après Abû Hurayra

Ce texte enseigne que l'ampleur d'un acte n'est pas une protection, et qu'un porteur du Coran doit surveiller son intention avec d'autant plus de vigilance que son œuvre est visible et admirée.

Les savants rappellent qu'un acte n'est agréé qu'à deux conditions conjointes : la sincérité de l'intention et la conformité à la Sunna. Fudayl ibn 'Iyâd, commentant la parole d'Allah « afin de vous éprouver, [pour voir] qui de vous agira le mieux » (sourate Al-Mulk, 67 : 2), expliquait que « le meilleur agir » signifie « le plus sincère et le plus juste » : sincère s'il est accompli pour Allah seul, juste s'il est conforme à la Sunna. Pour le mémorisateur, cela signifie unir la pureté du motif à la rigueur de la méthode : apprendre selon les règles de récitation transmises, sans négliger l'une au profit de l'autre.

Un critère pratique permet de vérifier son intention. Vous pouvez observer si l'effort de mémorisation et de révision se poursuit lorsque personne ne vous observe. Celui qui révise autant en secret qu'en public, autant durant l'été sans cours qu'en présence de son enseignant, tient là un signe de sincérité. À l'inverse, le relâchement dès que le regard extérieur disparaît signale une intention à corriger. L'été, en retirant ce regard, offre ainsi un moyen de mesurer et de purifier son intention.

Purifier son intention n'interdit pas de viser plusieurs biens à la fois, pourvu qu'ils soient tous tournés vers Allah. Le mémorisateur peut ainsi associer, dans un même travail : l'obéissance à Allah et l'amour de Sa parole ; la recherche de l'élévation en degré, puisque le rang du porteur du Coran dépend de ce qu'il en retient ; l'espoir de l'intercession du Coran pour son compagnon au Jour de la Résurrection, comme l'a annoncé le Prophète ﷺ ; et l'intention de transmettre plus tard ce qu'il aura appris. Formuler ces intentions au début de chaque séance de révision transforme un exercice de mémoire en acte d'adoration continu.



Conseils pratiques à appliquer

- **Renouvelez** explicitement votre intention au début de chaque séance de mémorisation ou de révision.
- **Nommez** les intentions déviées qui vous guettent (réputation, diplôme, comparaison) afin de les repérer lorsqu'elles se présentent.
- Prenez l'été comme test de **sincérité**, maintenez, sans enseignant ni groupe, la même exigence de révision qu'en période de cours.
- Associez **plusieurs intentions** à votre travail : amour de la parole d'Allah, élévation en degré, espoir de l'intercession, projet de transmission...
- **Dissimulez** une partie de votre lien au Coran. Réservez régulièrement une portion accomplie en secret, connue d'Allah seul, pour affermir votre iklâs.

Questions de méditation

- Si nul ne devait jamais savoir que j'ai mémorisé le Coran, mon effort de révision resterait-il le même ?
- Quelle place occupent, dans ma motivation réelle, la réputation, le diplôme ou la comparaison avec les autres mémorisateurs ?
- Le relâchement de ma révision durant l'été révèle-t-il quelque chose sur l'intention qui la soutenait pendant l'année ?



**L'ampleur de la
mémorisation ne garantit
rien : seul l'agrément
d'Allah lui donne sa valeur.**

**Renouvelez l'intention avant
chaque séance, et faites de
l'état, privé de regard
extérieur, l'occasion de la
purifier.**



Se prémunir contre la

ghafla

Avant d'examiner comment s'en préserver, il faut définir précisément ce dont on parle, car la ghafla est fréquemment confondue avec des états voisins mais distincts. Les lexicographes du Coran, tel ar-Râghib al-Isfahânî, définissent la ghafla comme une inattention qui procède d'un manque de vigilance et d'éveil. L'insouciant n'a pas perdu la connaissance de ses obligations, il a cessé d'en tenir compte.

Cette précision la sépare de l'oubli involontaire (nisyân), que la Loi excuse. Le Prophète ﷺ a dit : « Allah a levé pour ma communauté l'erreur, l'oubli et ce à quoi elle est contrainte. » (Rapporté par Ibn Mâjah.) La ghafla, elle, procède toujours d'un choix, fût-il diffus, celui de se laisser absorber par autre chose que ce que l'on devrait accomplir. C'est pourquoi le Coran ne la présente jamais comme une circonstance atténuante mais comme un reproche.

Allah évoque la ghafla dès l'ouverture de la sourate Al-Anbiyâ', en l'associant à deux traits qui l'accompagnent presque toujours : l'imminence du Jour du compte et le détournement de l'homme à son égard.

أَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

« L'échéance du règlement de leur compte approche pour les hommes, alors que dans leur insouciance ils s'en détournent. »

Sourate Al-Anbiyâ' (21), verset 1

Ce couplage, la ghafla liée au détournement (i'râd) et à la perte de vue de l'au-delà, parcourt l'ensemble du Coran. Aussi Allah oppose-t-Il à cette dérive l'attitude qu'Il ordonne à Son Prophète ﷺ, et, à travers lui, à chaque croyant : le rappel intérieur et constant.

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ
مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

« Et invoque ton Seigneur en toi-même, en humilité et crainte, à mi-voix, le matin et le soir, et ne sois pas du nombre des insouciantes. »

Sourate Al-A'raf (7), verset 205

- **La ghafla propre au mémorisateur et pourquoi l'été la renforce**

Pour le mémorisateur du Coran, la ghafla ne se limite pas à une inattention générale, elle se manifeste d'abord dans le rapport à la révision. Elle s'installe rarement par une décision d'abandon, on ne renonce pas à réviser, on va plutôt remettre la séance à plus tard, aujourd'hui puis demain, jusqu'à ce que les jours sans révision s'accumulent. Or, comme on l'a rappelé en introduction, le Coran mémorisé se distingue des autres savoirs : il ne se conserve pas sans entretien.

Plusieurs facteurs, réunis durant la saison estivale, favorisent objectivement l'installation de la ghafla chez le mémorisateur. Le premier est la disparition du cadre : l'arrêt des cours supprime l'échéance régulière (la séance de récitation devant l'enseignant) qui obligeait à réviser. Le deuxième est l'abondance d'un temps libre non structuré qui, faute d'être orienté, se remplit de lui-même par la distraction. Le troisième est la sur-sollicitation de l'attention par les écrans et les activités, qui ne laisse au cœur aucun moment de disponibilité pour la révision. La conséquence dernière de ce relâchement dépasse la seule perte de versets : Allah décrit l'oubli d'Allah comme conduisant à une forme d'aliénation de soi.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ
أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

« Et ne soyez pas comme ceux qui ont oublié Allah ; Il leur a fait alors oublier leurs propres âmes. Ceux-là sont les pervers. »

Sourate Al-Hashr (59), verset 19

• Se reposer n'est pas se relâcher

Il convient toutefois de ne pas verser dans l'excès inverse, qui tiendrait tout repos pour de la ghafla. Le repos licite, la détente et les activités permises comptent parmi les bienfaits d'Allah, et le mémorisateur n'est pas tenu de consacrer chaque instant de l'été à la révision. Lorsque le Compagnon Hanzala رضي الله عنه craignit d'être devenu hypocrite, parce que son cœur n'était plus, auprès de sa famille, dans l'état de recueillement qu'il connaissait auprès du Prophète ﷺ, celui-ci le rassura : « [...] mais, ô Hanzala, il est un temps pour ceci et un temps pour cela. » (Rapporté par Muslim.) La ligne de partage ne sépare pas l'effort du repos, mais le repos qui laisse intacte la révision quotidienne de celui qui la supprime des semaines durant. Un critère simple permet de distinguer les deux : le repos légitime laisse la conscience tranquille et le programme de révision préservé. La ghafla, elle, fait disparaître ce programme sans même qu'on s'en aperçoive.

Le remède fondamental que le Coran oppose à la ghafla est le dhikr, l'évocation d'Allah, dont la forme la plus élevée, pour le porteur du Coran, est la récitation de ce qu'il a mémorisé :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

« Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquilisent à l'évocation d'Allah.
N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquilisent les cœurs ? »

Sourate Ar-Ra'd (13), verset 28

Concrètement, un sursaut de volonté ponctuel ne suffit pas à contrer la ghafla. C'est plutôt l'inscription de la révision dans un programme fixe, tel qu'il sera détaillé au conseil suivant, qui permet au mémorisateur de se maintenir.

Le Prophète ﷺ a fixé un seuil qui suffit à quitter le registre des insoucients, et il l'a inscrit dans une échelle progressive :

« Quiconque se lève [en prière] avec dix versets ne sera pas inscrit parmi les insoucients ; quiconque se lève avec cent versets sera inscrit parmi les dévots ; et quiconque se lève avec mille versets sera inscrit parmi ceux qui reçoivent des quintaux [de récompense]. »

*Rapporté par
Abû Dâwud,
d'après 'Abdullâh
ibn 'Amr*

3 enseignements se dégagent de ce hadith.



Le premier tient au seuil lui-même : dix versets récités en prière suffisent à ne pas être compté parmi les ghâfilîn. Ce qui fait sortir de l'insouciance n'est donc pas le volume récité, mais le fait de s'être levé, c'est-à-dire l'existence même de l'acte, et non son ampleur.

Le second tient au cadre : la parole vise la récitation accomplie dans la prière de nuit, ce qui indique au mémorisateur un moyen concret d'unir la révision de son acquis à un moment d'adoration, comme il sera exposé au septième conseil.

Le troisième tient à l'échelle : le seuil de dix versets n'est qu'un premier degré, au-dessus duquel le hadith ouvre deux rangs supérieurs. Le minimum est donc un plancher, non un plafond.

Une portion quotidienne, même modeste, tenue avec régularité, suffit ainsi à maintenir le cœur hors de la ghafla. C'est la constance d'un rendez-vous, bien plus qu'un effort intense et isolé, qui préserve le mémorisateur. Cette primauté de la régularité se vérifie sur deux plans. Sur le plan de la mémoire, la fixation dépend davantage de la fréquence des reprises que de la durée de chacune : l'intervalle écoulé entre deux révisions détermine l'oubli plus sûrement que le temps consacré à une séance unique. Sur le plan du cœur, l'acte répété forme une habitude, et l'habitude devient à son tour une protection. Ce que l'on accomplit chaque jour à heure fixe cesse de dépendre de la décision, donc de l'humeur.

Trois conditions rendent ce rendez-vous tenable. Il doit être déterminé, rattaché à un repère stable de la journée. Il doit être calibré sur les mauvais jours, c'est-à-dire fixé à un niveau que vous pouvez soutenir lorsque la fatigue et les contraintes sont maximales, quitte à faire davantage les jours favorables. Il doit enfin être soustrait à la négociation quotidienne : la question de savoir s'il aura lieu ne doit plus se poser, seule demeurant celle de son exécution. Un programme conçu selon ces trois conditions résiste à la ghafla mieux que n'importe quelle résolution, parce qu'il ne repose pas sur l'état intérieur qu'elle vient précisément altérer.



Conseils pratiques à appliquer

- Traitez la révision comme un rendez-vous **non négociable** : fixez-la à une heure et un lieu déterminé, indépendamment de la disparition des cours.
- Ne laissez jamais **s'accumuler** deux jours sans révision
- Réservez dans **chaque journée**, un moment de disponibilité au cœur : un temps sans écran ni sollicitation, consacré à la récitation.
- Fixez un seuil **minimal** ! Que vous maintenez même les jours chargés, pour ne pas rompre le fil.
- Surveillez les signes de relâchement : espacement des séances, récitation distraite, sensation de « perdre le fil » et réagissez avant l'installation de la négligence.
- Considérez la révision comme un **acte de dhikr** : abordez-la non comme une contrainte scolaire, mais comme une évocation d'Allah qui apaise le cœur.

Questions de méditation

- Depuis le début de l'été, mon rythme de révision s'est-il maintenu, espacé, ou interrompu et à quel moment précis ai-je décroché ?
- Est-ce que je distingue clairement le repos légitime, qui laisse ma révision intacte, du relâchement qui la fait disparaître ?
- Quelle part de mon acquis ai-je déjà senti se fragiliser faute d'entretien régulier ?
- Qu'est-ce qui, dans mes journées d'été, occupe le temps et l'attention que je destinais à la révision ?
- Est-ce que j'aborde la révision comme une évocation d'Allah, ou seulement comme une obligation extérieure désormais levée ?

Pour le mémorisateur, la ghafla se manifeste dans le relâchement de la révision, qui desserre l'entrave retenant l'acquis.

Le remède n'est pas un sursaut isolé, mais l'inscription de la révision dans un programme fixe et quotidien.





Structurer un programme

→ *quotidien*

Le temps est le capital de toute œuvre, et Allah en a souligné la valeur en jurant par lui au seuil d'une sourate entière :

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

« Par le Temps ! L'homme est certes en perdition, sauf ceux qui ont cru, accompli les bonnes œuvres, se sont recommandé mutuellement la vérité et se sont recommandé mutuellement la patience. »

Sourate Al-'Asr (103)

Ibn al-Qayyim observait que le gaspillage du temps est plus grave que la mort, car la mort coupe l'homme de ce monde, tandis que le temps perdu le coupe d'Allah et de l'au-delà. Ash-Shâfi'i exprimait la même exigence par une formule connue : le temps est comparable à une lame, si vous ne le maîtrisez pas, c'est lui qui vous entame. Pour le mémorisateur du Coran, ces paroles résonne en période estivale.

Les spécialistes de la mémorisation distinguent, dans un programme quotidien équilibré, trois composantes complémentaires. La première est le nouvel apprentissage (hifdh) : la portion que l'on ajoute chaque jour à son acquis. La deuxième est la révision des nouvelles portions (jadîd) : la reprise régulière de ce que l'on a récemment mémorisé, encore fragile et exposé à l'oubli. La troisième est la révision des sourates plus anciennes (qadîm) : le passage périodique sur l'ensemble de l'acquis ancien, afin qu'il ne se défasse pas.

L'erreur la plus fréquente consiste à concentrer l'effort sur le seul nouvel apprentissage, en négligeant les deux révisions. Le résultat est prévisible, on ajoute par un bout ce que l'on perd par l'autre. Un principe pédagogique constant chez les enseignants du Coran résume la priorité : ne pas passer à une portion nouvelle avant d'avoir solidement fixé la précédente. La solidité de l'acquis prime sur la vitesse de progression !

a révision du qadīm gagne à être organisée en cycles. On divise l'acquis total en parts égales que l'on répartit sur les jours de la semaine, de sorte à repasser l'ensemble de sa mémorisation selon une périodicité définie. Le Prophète ﷺ a d'ailleurs recommandé, à celui qui souhaitait parcourir tout le Coran, un rythme qui préserve la qualité : « **Récite le Coran en sept [jours], et n'ajoute pas à cela.** » (Rapporté par Al-Bukhârî.) Cette indication fournit un repère, un cycle hebdomadaire complet constitue, pour beaucoup, un équilibre raisonnable entre l'étendue à réviser et le soin apporté à chaque portion. Il a par ailleurs mis en garde contre la précipitation : « N'a pas saisi [le sens] celui qui récite le Coran en moins de trois [jours]. » (Rapporté par Abû Dâwud et At-Tirmidhî.) La quantité révisée ne doit pas se faire au détriment de l'attention portée à chaque verset.

3 principes se dégagent de ce hadith.



Le premier est l'ancrage horaire.

Chaque composante du programme se rattache à un moment déterminé de la journée. Un créneau disponible se déplace au gré des sollicitations et finit par disparaître, tandis qu'un créneau fixe devient une habitude qui

n'exige plus de délibération quotidienne. Le nouvel apprentissage revient de préférence au petit matin, avant que les obligations ne se soient accumulées et que l'esprit ne se soit dispersé, la révision occupe un second créneau, également déterminé. Le plus simple, en été, consiste à adosser ces créneaux aux prières plutôt qu'à l'horloge. En somme, vous devez essayer de prendre votre Coran tout au long de la journée, et ne pas le limiter à un ou deux créneaux. Les heures de prière suivent le déplacement du soleil et le changement de lieu, ce que ne fait pas un horaire fixé en chiffres, ce qui constitue un avantage réel lorsqu'on voyage ou que les nuits se prolongent.

Le Prophète ﷺ a invoqué la bénédiction sur les débuts de journée de sa communauté : « Ô Allah, bénis ma communauté dans ses matinées. » (Rapporté par Abû Dâwud et At-Tirmidhî, d'après Sakhr al-Ghâmidî.) Le contexte de ce hadith mérite d'être rappelé. Le Prophète ﷺ prononçait cette invocation lorsqu'il envoyait un détachement en début de journée, et Sakhr, qui était marchand, prit l'habitude d'expédier ses marchandises au matin et vit ses affaires prospérer. La bénédiction dont il est question ne concerne donc pas la seule adoration, mais l'effort entrepris tôt, à commencer par le travail de mémorisation, qui réclame la plus grande disponibilité d'esprit.



Le deuxième principe est la définition écrite du programme.

Il s'agit de consigner noir sur blanc la portion quotidienne de nouvel apprentissage, exprimée en lignes ou en versets plutôt qu'en durée, ainsi que le cycle de révision, en distinguant la révision du jadīd (ce qui a récemment été mémorisé, repris chaque jour) de la révision du qadīm (l'acquis ancien, réparti sur une rotation hebdomadaire ou mensuelle).

On y ajoute la date de début et la date de fin. Un programme qui reste dans la tête se renégocie chaque jour et toujours à la baisse tandis qu'écrit, il cesse d'être une intention pour devenir un engagement vérifiable, puisqu'à la fin de l'été on ne compare plus son travail à un souvenir approximatif mais à ce qui avait été fixé. La portion doit être calibrée sur les journées ordinaires et non sur les meilleures. Un programme conçu pour les moments d'entrain ne survit pas à la première semaine chargée.



Le troisième principe est l'anticipation des perturbations.

L'été comporte par nature des journées qui échappent au cadre : déplacements, visites familiales, fatigue, décalage des nuits... Ces journées sont généralement prévisibles et c'est à ce titre qu'elles doivent figurer dans le programme. Vous pouvez soit réduire et répartir les quantités sur les autres jours, ou alors anticiper le matin car vous ne serez pas disponible en journée. L'essentiel est que cette réduction soit décidée à froid, avant la difficulté et non dans le moment où la fatigue vous conseillera l'abandon.



Conseils pratiques à appliquer

- Établissez un programme écrit comportant trois parts : nouvel apprentissage quotidien, révision du jadīd, révision du qadīm. Pour plus de détails sur comment établir un programme, vous pouvez consulter notre livre « Le guide du mémorisateur du Coran ».
- Ne progressez pas au détriment de la solidité, ne passez à une portion nouvelle qu'après avoir maîtrisé la précédente.
- Ancrez au moins une séance à un repère stable (une prière, une heure) pour que le programme ne dépende pas de la disponibilité du moment.
- Préparez un programme réduit de secours pour les jours de voyage ou de fatigue, afin de ne jamais rompre entièrement le fil.

Questions de méditation

- Mon programme d'été accorde-t-il une place suffisante à la révision de l'ancien, ou se concentre-t-il sur le seul nouvel apprentissage ?
- Ai-je défini par écrit ma portion quotidienne et mon cycle de révision, ou est-ce que je m'en remets à l'humeur du jour ?
- Est-ce que je privilégie la solidité de ce que j'ai mémorisé, ou la vitesse à laquelle j'avance ?
- Quel moment fixe de ma journée est-il réservé, sans exception, à la mémorisation et à la révision ?

**Un programme équilibré
repose sur trois parts :
nouvel apprentissage,
révision du récent, révision
de l'ancien.**

**En l'absence de cours, c'est
cette structure écrite et
ancrée à des horaires fixes
qui remplace le cadre de
l'enseignant.**



Faire de la révision



→ *une constante*

Le mémorisateur est souvent tenté par le tout-ou-rien : réviser abondamment lorsqu'il est motivé, puis cesser lorsque l'élan retombe. Interrogé sur l'œuvre la plus aimée d'Allah, le Prophète ﷺ a placé la constance au-dessus de la quantité :

« Les actions les plus aimées d'Allah sont les plus constantes, même si elles sont peu nombreuses. »

Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim, d'après 'Âisha

Il a fait de ce principe une règle générale, invitant à ne prendre que ce que l'on peut soutenir dans la durée. Appliqué à la révision, cet enseignement signifie qu'une portion quotidienne tenue chaque jour, sans rupture, vaut mieux qu'une série de longues séances entrecoupées d'abandons. Ce n'est pas l'ampleur ponctuelle de la révision qui préserve l'acquis, mais la continuité du contact avec lui.

Cette priorité de la constance ne relève pas seulement d'un choix spirituel, elle épouse la nature de la mémoire. Le Coran mémorisé se consolide par la répétition espacée et régulière, et se défait par l'interruption. On a déjà cité l'image prophétique des chameaux entravés qui s'échappent dès qu'on relâche leur lien ; il faut en tirer la conséquence pratique. Mieux vaut resserrer un peu le lien chaque jour que le resserrer fortement une fois par semaine. Une révision quotidienne, même réduite, maintient l'acquis dans un état de disponibilité constante tandis qu'une révision intense mais espacée laisse, entre deux séances, le temps à l'oubli de s'installer.

De là découle une règle simple, que tout mémorisateur devrait s'imposer durant l'été : ne jamais descendre à zéro. Un jour où le temps ou l'énergie manquent, on réduit la portion (quelques versets, une page révisée) mais on ne supprime pas entièrement la séance. Rompre complètement une seule journée n'est pas grave en soi, c'est la porte que cette rupture ouvre qui l'est, car un jour manqué en appelle un deuxième, puis l'interruption s'installe. Maintenir chaque jour un contact minimal avec l'acquis préserve à la fois la mémoire et l'habitude

Il importe cependant de ne pas se méprendre sur la portée de ce principe. Faire de la régularité la priorité ne signifie pas se contenter du minimum. La constance est le plancher qui garantit qu'aucun acquis ne se perd, elle n'est pas le plafond de ce que l'on peut accomplir. Le porteur du Coran qui se limiterait, durant tout l'été, à une révision minimale, alors même que le temps disponible lui permettrait davantage, resterait en deçà de ce que la période autorise.

Il faut donc tenir deux exigences ensemble, sans les opposer. La première est de ne jamais rompre la continuité : c'est l'objet du présent conseil. La seconde est de tirer parti du temps libéré par l'été pour élever le niveau de l'effort : c'est l'objet du conseil suivant. On établit d'abord un socle quotidien incompressible, garant de la préservation, puis on bâtit au-dessus de ce socle un programme ambitieux, garant de la progression. La constance protège ce que l'on a tandis que le dépassement construit ce que l'on n'a pas encore.



Conseils pratiques à appliquer

- Adoptez la règle du « jamais zéro » : les jours difficiles, réduisez la portion de révision, mais ne supprimez jamais la séance.
- Privilégiez le contact quotidien sur l'intensité : une portion révisée chaque jour préserve mieux l'acquis qu'une longue séance hebdomadaire.
- Fixez un minimum incompressible réaliste, calibré pour être tenable même lors des journées les plus chargées de l'été.
- Traitez tout jour manqué comme un signal d'alerte : le lendemain, faites de la révision la première priorité, avant que l'interruption ne s'installe.

Questions de méditation

- Mon rapport à la révision suit-il un rythme régulier ?
- Quel est le seuil minimal que je peux tenir chaque jour, sans exception, même en voyage ou fatigué ?
- La dernière fois que j'ai interrompu ma révision, à quel jour précis l'arrêt a-t-il commencé ? Et pourquoi ?
- Est-ce que je me contente d'un minimum alors que le temps de l'été me permettrait un effort plus soutenu ?
- Ai-je clairement distingué, dans mon programme, le socle incompressible et la part d'effort supplémentaire ?

**La régularité préserve
l'acquis mieux que
l'intensité : ne descendez
jamais à zéro.**

**Mais la constance n'est
qu'un plancher. Elle
garantit la préservation,
non la progression, que l'on
construira au-dessus d'elle.**



Saisir l'été comme un temps de

e → dépassement

Une fois le socle de la constance établi, il faut prendre la mesure de ce que l'été rend possible.

Pendant l'année, les études, le travail d'autres obligations bornent étroitement le temps consacré à la mémorisation. Le peu qui subsiste est de surcroît fragmenté et placé aux plus mauvaises heures : on mémorise le soir, après une journée entière de sollicitations, avec un esprit déjà encombré. La progression y est nécessairement lente, et beaucoup en concluent qu'ils ont atteint leur limite personnelle, alors qu'ils n'ont mesuré que celle de leurs conditions de travail.

L'été lève l'essentiel de ces contraintes. Les journées sont longues, les échéances suspendues, et le réveil peut être retardé. Le mémorisateur récupère des heures de bonne qualité, celles du petit matin, où la fixation exige moins d'efforts pour un résultat plus durable. Le dépassement recherché doit néanmoins rester subordonné à un impératif : la maîtrise (itqân) prime toujours sur la quantité. Par maîtrise, on entend une fixation telle que la portion se récite de mémoire, sans hésitation ni recours au mushaf, dans le respect des règles de tajwîd et cela plusieurs jours après son apprentissage. Augmenter le volume mémorisé au prix d'une fixation approximative serait un gain illusoire, car ce qui est mal mémorisé se perd aussitôt.

L'accroissement des quantités emporte par ailleurs une conséquence mécanique que l'on néglige souvent. Plus l'acquis grandit, plus la révision est lourde. Doubler la portion quotidienne de nouvel apprentissage sans augmenter d'autant le temps de révision crée un déficit qui ne se voit pas immédiatement, mais qui apparaît en quelques semaines sous la forme d'un acquis ancien devenu fragile. Chaque portion nouvelle doit donc être fixée avec la même rigueur qu'auparavant et intégrée aussitôt au cycle de révision. Si le temps manque pour tenir les deux, c'est la portion nouvelle que l'on réduit, jamais la révision.

Concrètement,



se dépasser prend des formes différentes selon le niveau.

Celui qui n'a pas encore de pratique régulière devra chercher à travailler sur cela. Tenir tout l'été sur une portion modeste vaut mieux qu'un départ ambitieux abandonné à la deuxième semaine. Le mémorisateur en cours d'apprentissage peut augmenter sa portion quotidienne de nouvel apprentissage, en veillant à ce que la révision suive au même rythme. Celui qui a déjà mémorisé une part importante peut consacrer l'été à la consolidation intensive de son acquis, en resserrant ses cycles de révision (en passant par exemple d'une rotation mensuelle à une rotation hebdomadaire), en récitant devant un camarade et en récitant ce qu'il a révisé dans ses prières surérogatoires, qui révèlent les faiblesses que la récitation en révision dissimule.

- **Traduire l'ambition en objectif mesurable**

Une aspiration élevée ne produit ses effets que si elle est convertie en un plan précis. Un objectif d'été utile réunit trois caractères.

Il est d'abord ambitieux, c'est-à-dire supérieur à ce que permet une année ordinaire. Le point de comparaison est ici sa propre progression des mois précédents, non celle d'un autre. L'objectif doit obliger à travailler plus qu'à l'accoutumée, sans être calqué sur le rythme d'un élève dont les conditions diffèrent.

Il est ensuite réaliste, ajusté au temps réellement disponible et à la capacité de fixation de chacun. Le moyen le plus sûr de l'établir consiste à mesurer, sur trois jours, le temps qu'exige effectivement une portion, révision immédiate et révision de l'ancien comprises, puis à multiplier ce temps par le nombre de jours prévus, en déduisant d'emblée les journées perturbées anticipées lors de l'établissement du programme. Un objectif construit sur les meilleures journées, les plus libres, est un objectif manqué d'avance.

Il est enfin fractionné, décomposé en portions quotidiennes et assorti d'un point de contrôle hebdomadaire. Se fixer « progresser cet été » ne mène nulle part et cela n'engage donc à rien. Fixer en revanche une portion quotidienne définie de nouvel apprentissage, assortie d'un cycle de révision, d'un critère de vérification (la récitation sans faute devant l'enseignant ou un camarade) et d'une échéance de fin août, engage réellement le mémorisateur. L'accroissement des quantités mémorisées procure en outre un bénéfice qui dépasse l'acquis lui-même, puisque la récompense attachée à la récitation croît avec elle, comme il sera rappelé au septième conseil.

Il reste à mesurer la progression. Un objectif chiffré appelle un suivi chiffré : c'est le rôle du tracker proposé à la fin de ce livre, qui permet de comparer, jour après jour, ce qui était prévu et ce qui a été accompli. Sans cette vérification, l'ambition initiale se dissout dans l'approximation. Avec elle, l'été peut devenir la période où le mémorisateur progresse le plus de toute son année, et le relevé accumulé fournira à la rentrée une base fiable pour construire le programme de l'année.



pour certains, l'été représente au contraire une **réduction** du temps libre...

C'est le cas des mamans, dont les journées se remplissent dès que les enfants quittent l'école, mais aussi de ceux dont l'activité s'intensifie durant cette période. Pour eux, la logique s'inverse, l'objectif n'est pas l'accroissement mais le maintien, et la réussite se mesure à ce qui n'a pas été perdu. Un bonus leur est consacré en fin de livre.



Conseils pratiques à appliquer

- Considérez l'été comme votre meilleure fenêtre de progression car le temps libéré par l'arrêt des cours permet un effort peut être impossible le reste de l'année.
- Fixez un objectif d'été ambitieux, réaliste et daté : une quantité précise de nouvel apprentissage ou de consolidation à atteindre avant la rentrée.
- Fractionnez cet objectif en portions quotidiennes plutôt que de vous en tenir à une intention générale de « progresser ».
- Subordonnez toujours la quantité à la maîtrise : n'augmentez le volume que si chaque portion reste fixée avec rigueur et aussitôt révisée.
- Adaptez la forme du dépassement à votre niveau : accroître la portion nouvelle, consolider intensivement l'acquis, ou achever une section déterminée.
- Suivez votre objectif par écrit grâce au tracker, en comparant chaque jour le prévu et le réalisé.

Questions de méditation

- Est-ce que je perçois l'été comme une simple période de préservation, ou comme une occasion de véritable dépassement ?
- Quel objectif ambitieux mais réaliste puis-je me fixer pour cet été, et à quelle échéance ?
- Mon objectif est-il fractionné en portions quotidiennes que je peux vérifier, ou reste-t-il vague ?
- Quel usage fais-je réellement des longues heures disponibles de mes journées d'été ?

**L'été est la meilleure
fenêtre de progression de
l'année : le temps libéré
permet d'augmenter les
quantités et de se dépasser.**

**À condition de fixer un
objectif ambitieux, réaliste
et daté, fractionné en
portions quotidiennes, et
toujours subordonné à la
maîtrise.**



CONSEIL 1 **Mémoriser en** *compréhensif*

La finalité première du Coran est d'être médité et mis en pratique, non seulement conservé en mémoire.

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ

« [Voici] un Livre béni que Nous avons fait descendre vers toi, afin qu'ils méditent sur ses versets et que les doués d'intelligence réfléchissent. »

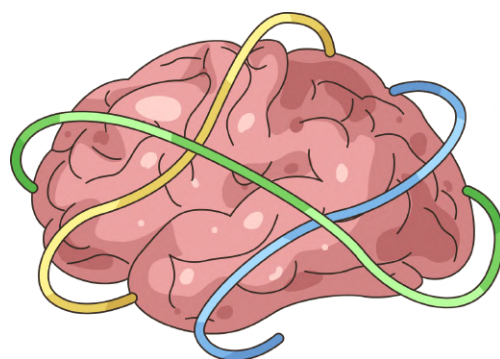
Sourate Sâd (38), verset 29

Ce verset énonce la finalité de la révélation : le Livre a été descendu pour être médité. La récitation, la mémorisation et la maîtrise des règles de lecture en sont les moyens ; le tadabbur en est l'objet.

Cette finalité concerne au premier chef le mémorisateur, qui côtoie le texte plus que quiconque et qui, pour cette raison même, court un risque particulier : celui de l'accoutumance. À force de reprendre les mêmes passages plusieurs fois par semaine, la récitation peut se réduire à une opération de récitation, exacte dans ses articulations et vide de toute attention au sens. Mémoriser sans chercher à comprendre reviendrait à porter le Coran sans accéder à son objet. 'Abd Allâh ibn Mas'ûd mettait en garde contre cette dérive : il recommandait de ne pas réciter le Coran comme on récite de la poésie, de s'arrêter à ses merveilles et d'y mettre les cœurs en mouvement. (Rapporté par al-Bayhaqî dans Shu'ab al-îmân.)

Allah a d'ailleurs blâmé le détournement de ceux qui n'ouvrent pas leur cœur au sens : « Ne méditent-ils donc pas sur le Coran, ou y a-t-il des verrous sur leurs cœurs ? » (sourate Muhammad, 47 : 24). Le reproche ne porte pas sur l'ignorance du sens, qui peut être involontaire, mais sur l'absence d'effort pour y accéder alors que le texte est disponible. Or, au-delà de sa valeur spirituelle propre, la compréhension sert directement la mémorisation elle-même

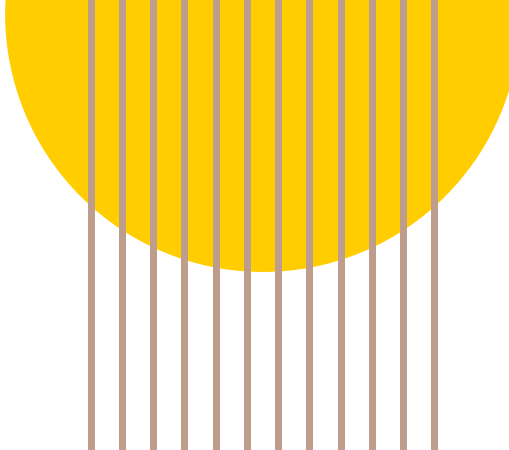
Comment la compréhension consolide la mémoire ?



Le lien entre compréhension et fixation était pleinement conscient chez les premières générations. Abû 'Abd ar-Rahmân as-Sulamî rapporte de ceux qui lui enseignaient la récitation, parmi lesquels 'Uthmân ibn 'Affân et 'Abd Allâh ibn Mas'ûd, qu'ils recevaient du Prophète ﷺ dix versets et n'en abordaient pas dix autres avant d'avoir appris la science et la mise en pratique qu'ils contenaient ; ils concluaient qu'ils avaient ainsi appris ensemble le Coran, la science et l'action. (Rapporté par Ahmad et par At-Tabarî dans son Tafsîr.)

L'apport de la compréhension, en plus du rappel, est particulièrement décisif face à l'une des principales difficultés du mémorisateur : les versets semblables (mutashâbihât). De nombreux passages du Coran se ressemblent par leurs formulations, ce qui provoque des confusions et des glissements d'un endroit à un autre lors de la récitation. Le mémorisateur qui bute sur ces passages s'en remet souvent à des procédés purement mnémotechniques.

La compréhension du contexte et du sens de chaque passage est le moyen le plus efficace de les distinguer. Les fins de versets en offrent l'illustration la plus nette, car le nom divin qui les clôt s'accorde à ce qui précède. Dans la sourate al-Mâ'ida, le verset qui fixe la sanction du vol s'achève sur la mention de la puissance et de la sagesse d'Allah, tandis que le verset suivant, qui évoque le repentir de celui qui a mal agi, s'achève sur celle de Son pardon et de Sa miséricorde (5 : 38-39).



L'été, moment propice à l'étude du sens

Pendant l'année, le programme du mémorisateur est occupé par différents éléments : la portion à réciter devant l'enseignant, les cours théoriques de tajwīd, la préparation des examens, les échéances de fin de trimestre... Ces enseignements sont indispensables, mais ils portent sur la manière de réciter, non sur ce que le texte dit. Le sens, lui, ne figure sur aucun barème : aucun examen ne sanctionne le fait d'avoir mémorisé une sourate sans savoir de quoi elle traite. Ce qui n'est pas évalué est précisément ce que l'on remet à plus tard, et c'est ainsi qu'un élève peut achever la mémorisation de plusieurs ajzâ' sans avoir jamais lu le commentaire d'un seul.

L'été renverse cette situation puisque les cours s'interrompent, les examens sont passés, la pression des échéances retombe. Il reste du temps et un esprit disponible, c'est-à-dire exactement ce que l'étude du sens réclame et que l'année ne laisse jamais. C'est donc la période où le tafsīr peut enfin prendre la place qui lui revient. Il ne s'agit pas d'exiger du mémorisateur une science exégétique complète, mais d'associer à chaque portion un niveau de compréhension suffisant. Savoir de quoi traite le passage, connaître le sens des termes qui ne sont pas immédiatement clairs, et pouvoir dire ce que ce passage fait à cet endroit de la sourate...

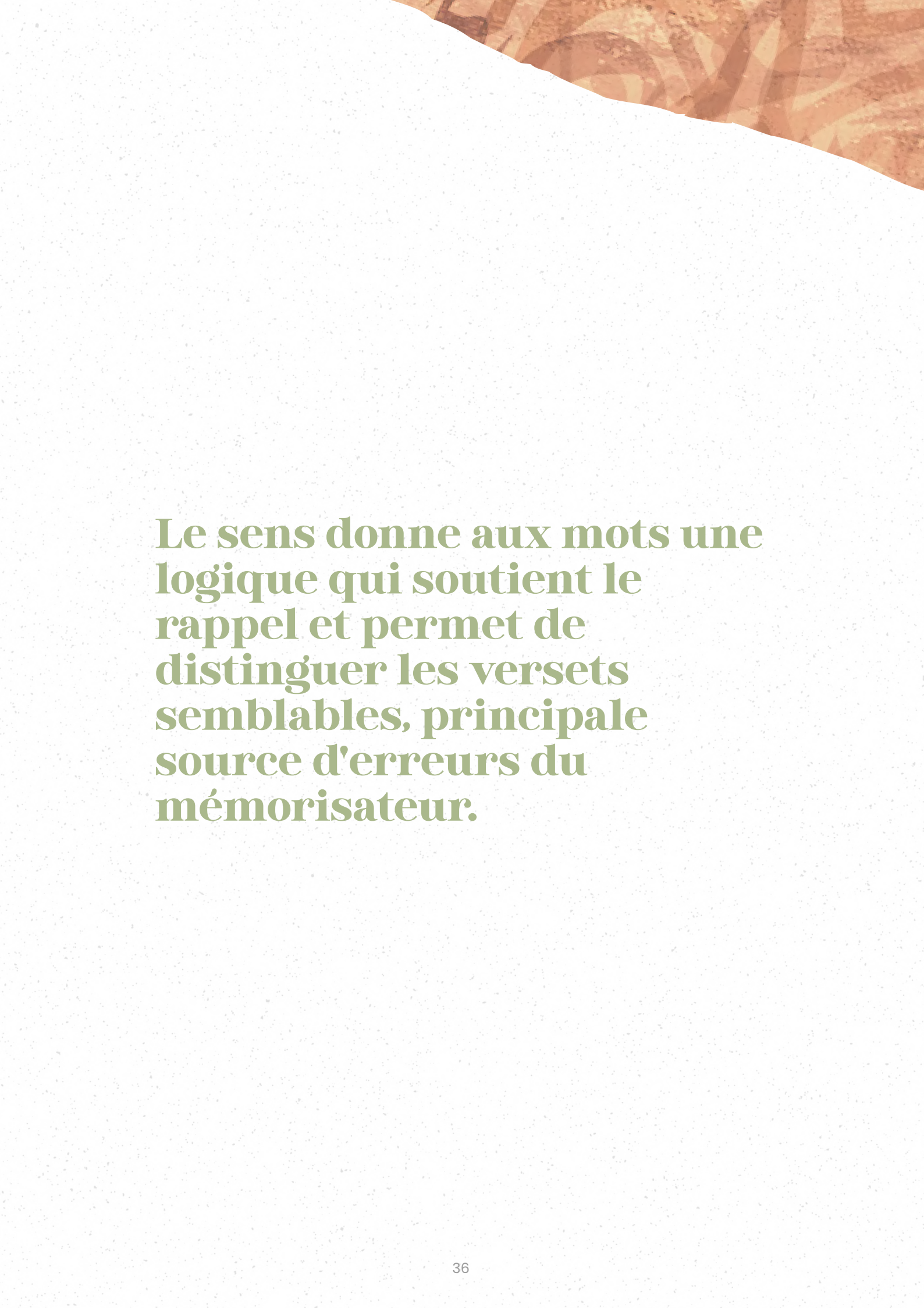


Conseils pratiques à appliquer

- **Consultez le sens global de chaque portion** avant ou pendant sa mémorisation, à l'aide d'un commentaire concis ou d'une traduction.
- **Repérez la logique interne de chaque séquence** : le lien entre les versets, la progression du propos, les termes qui la structurent.
- **Traitez les versets semblables par le sens** : notez précisément ce qui distingue chaque occurrence, pour éviter les glissements en récitation.

Questions de méditation

- Est-ce que je connais le sens de ce que je mémorise ? Si non, quels efforts je peux fournir pour progresser sur cela ?
- Quels sont les passages semblables qui me font le plus buter, et ai-je cherché à les distinguer par le sens ?
- Ai-je à ma disposition un commentaire concis pour éclairer les portions que je mémorise ?
- En quoi la compréhension du sens a-t-elle déjà, dans mon expérience, facilité ou solidifié ma mémorisation ?



Le sens donne aux mots une logique qui soutient le rappel et permet de distinguer les versets semblables, principale source d'erreurs du mémorisateur.



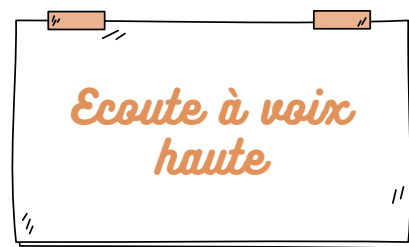
Diversifier les méthodes de révision

Réviser ne se réduit pas à répéter mentalement un passage. La mémorisation engage plusieurs canaux (la voix, l'ouïe, la vue, le geste) et chacun consolide l'acquis d'une manière propre. Recourir tour à tour à ces différents canaux renforce la fixation et corrige les angles morts.



La première méthode, et la plus fondamentale, est la récitation à voix haute de mémoire : elle constitue le cœur de toute révision et doit être répétée jusqu'à ce que le passage s'enchaîne sans hésitation.

La deuxième méthode est l'écoute attentive. Le Coran lui-même prescrit d'écouter sa récitation : « Et quand on récite le Coran, prêtez-lui l'oreille attentivement et observez le silence, afin que vous obteniez la miséricorde. » (sourate Al-A'râf, 7 : 204). Pour le mémorisateur, écouter un récitant, mushaf en main puis de mémoire, remplit une double fonction : entretenir l'acquis pendant les temps où la récitation active est impossible (trajets, tâches du quotidien...) et corriger la prononciation.



La troisième méthode, d'une grande efficacité et souvent négligée, est la récitation dans la prière, en particulier dans les prières surérogatoires et la prière de nuit. Y réciter de mémoire les portions que l'on révise cumule deux bénéfices : la consolidation de l'acquis et le mérite propre à la prière nocturne.

C'est du reste dans ce cadre que s'inscrit la parole prophétique déjà citée : « Celui qui se lève la nuit et récite dix versets ne sera pas inscrit parmi les insoucients. » (Rapporté par Abû Dâwud.) Réviser en priant transforme l'exercice de mémoire en adoration et ancre le texte dans un contexte où l'attention est plus grande.



La quatrième méthode est l'écriture de mémoire. Transcrire un passage sans le regarder mobilise la mémoire visuelle et révèle avec précision les points d'incertitude, souvent invisibles à la seule récitation.

C'est un procédé exigeant, à réserver aux passages fragiles ou aux versets semblables, mais son efficacité pour fixer durablement est reconnue. La cinquième méthode, enfin, est la transmission : faire réciter un passage à un tiers, l'expliquer, ou le réviser avec un camarade. Le Prophète ﷺ a dit : « Le meilleur d'entre vous est celui qui apprend le Coran et l'enseigne. » (Rapporté par Al-Bukhârî.)



Le mérite attaché à l'effort de révision

Il faut rappeler, pour soutenir cet effort, que la difficulté même de la révision est récompensée. Le Prophète ﷺ a distingué deux degrés méritoires :

« Celui qui est habile dans le Coran sera avec les nobles scribes vertueux ; et celui qui récite le Coran en butant, avec difficulté, aura une double récompense. »

(Rapporté par
Al-Bukhârî et
Muslim.)

Le mémorisateur qui peine sur un passage rétif n'accomplit donc pas un effort vain : sa peine elle-même est agréée. Et la récompense de la récitation croît avec la quantité récitée, puisque chaque lettre vaut une bonne action multipliée, comme l'a précisé le Prophète ﷺ (rapporté par At-Tirmidhî). Varier les méthodes n'est pas seulement un moyen d'efficacité : c'est multiplier les occasions de ce mérite !



Conseils pratiques à appliquer

- Faites de la récitation à voix haute de mémoire le cœur de votre révision, répétée jusqu'à l'enchaînement sans hésitation.
- Utilisez l'écoute d'un récitateur maîtrisé pour entretenir l'acquis pendant les trajets et les tâches manuelles, et pour corriger la prononciation.
- Récitez vos portions de révision dans les prières surérogatoires et la prière de nuit, pour cumuler consolidation et mérite.
- Écrivez de mémoire les passages fragiles et les versets semblables : la transcription sans modèle révèle les incertitudes cachées.
- Alternez ces méthodes au fil de la semaine, afin de solliciter différemment la mémoire et d'éviter la lassitude.

Questions de méditation

- Ma révision repose-t-elle sur un seul procédé, ou est-ce que je varie les canaux (voix, écoute, prière, écriture) ?
- Est-ce que j'exploite mes prières surérogatoires et nocturnes pour réviser mon acquis ?
- Ai-je déjà écrit de mémoire mes passages difficiles pour en révéler les points faibles ?
- À qui pourrais-je faire réciter, ou enseigner, une partie de ce que je révise cet été ?
- Est-ce que je me rappelle que la difficulté même de ma révision est récompensée auprès d'Allah ?



**La mémoire se consolide
par plusieurs canaux : voix,
écoute, prière, écriture,
transmission.**

**Varier les méthodes de
révision renforce la
fixation, révèle les
faiblesses cachées et
multiplie les occasions de
récompense.**



Ne pas réviser seul

Durant l'année, le rôle de l'enseignant ne se limite pas à donner des devoirs de mémorisation et révision. Il écoute la récitation de l'élève et corrige ce que celui-ci ne perçoit pas, le conseille, l'encourage... Réviser seul tout l'été expose ainsi à consolider des erreurs plutôt qu'à les corriger. Retrouver un système d'écoute et de récitation fixe est donc la première priorité du mémorisateur privé de cours. La Sunna établit d'ailleurs la valeur de réciter devant un autre, et d'écouter la récitation d'autrui. Le Prophète ﷺ demanda à Ibn Mas'ûd de lui réciter le Coran ; celui-ci s'en étonna : « Je te réciterais, alors qu'il t'a été révélé ? » Le Prophète ﷺ répondit qu'il aimait l'entendre d'un autre que lui, et Ibn Mas'ûd récita jusqu'à ce qu'il lui dise de s'arrêter (rapporté par Al-Bukhârî et Muslim). Faire réciter et écouter réciter sont l'un et l'autre des pratiques prophétiques, utiles à celui qui récite comme à celui qui écoute.

Plusieurs dispositifs permettent, en l'absence de l'enseignant habituel, de maintenir cette écoute extérieure. Le plus simple est le partenaire de révision : un autre mémorisateur avec qui l'on se fait mutuellement réciter, à distance si nécessaire, chacun corrigeant l'autre. À défaut d'un mémorisateur du même niveau, un proche disposant d'un exemplaire du Coran peut suivre le texte et signaler les écarts, sans être lui-même hâfidh (à condition que celui qui écoute soit capable de lire fluidement le texte coranique). Là où c'est possible, le maintien d'un lien régulier avec un enseignant, y compris à distance, préserve la qualité de la correction. Le groupe de révision, enfin, ajoute à la correction l'émulation et l'obligation de rendre des comptes que l'été fait disparaître.

Ce cadre collectif possède en outre une valeur qui dépasse la seule correction technique. Le Prophète ﷺ a décrit la récompense de ceux qui se réunissent autour du Livre d'Allah :

« Il n'y a pas un groupe de gens qui se réunissent dans une des maisons d'Allah pour réciter le Livre d'Allah et l'étudier entre eux, sans que la sérénité ne descende sur eux, que la miséricorde ne les couvre, que les anges ne les entourent, et qu'Allah ne les mentionne auprès de ceux qui sont auprès de Lui. »

*Rapporté par
Muslim, d'après
Abû Hurayra*

Le choix de l'entourage pèse en outre sur la persévérance elle-même. Allah a ordonné à Son Prophète ﷺ de demeurer en compagnie de ceux qui invoquent leur Seigneur : « Fais preuve de patience [en restant] avec ceux qui invoquent leur Seigneur matin et soir, désirant Son Visage. » (sourate Al-Kahf, 18 : 28). S'entourer de personnes attachées au Coran soutient l'effort de révision ; s'entourer de celles qui en détournent le compromet. En période estivale, où le temps se passe largement en compagnie choisie, ce paramètre devient déterminant pour le maintien de l'acquis.



Conseils pratiques à appliquer

- Reconstituez un dispositif d'écoute (tasmī') : récitez régulièrement votre acquis devant un tiers capable de repérer vos erreurs.
- Trouvez un partenaire de révision avec qui vous faire réciter mutuellement, à distance si nécessaire, chacun corrigeant l'autre.
- Maintenez, si possible, un lien régulier avec un enseignant, y compris à distance, pour préserver la qualité de la correction.
- Intégrez ou formez un groupe de révision afin de retrouver l'émulation et la reddition de comptes que l'arrêt des cours a supprimées.
- Choisissez un entourage estival qui soutient l'effort et réduisez le temps passé avec ce qui vous en détourne.

Questions de méditation

- Devant qui est-ce que je récite mon acquis cet été, ou est-ce que je révise entièrement seul, sans correction ?
- Quelles erreurs ai-je pu consolider sans m'en apercevoir, faute d'une oreille extérieure ?
- Qui, dans mon entourage, pourrait m'écouter réciter ?
- Ai-je cherché à maintenir un lien, même distant, avec un enseignant ou un groupe pendant l'été ?
- Mon entourage estival soutient-il ou compromet-il ma constance dans la révision ?



Le mémorisateur n'entend pas ses propres erreurs : réviser seul tout l'été risque de les consolider.

Reconstituer une écoute extérieure (binôme, camarade, groupe d'étudiants...) est une nécessité.



S'examiner soi-même : *le cœur* → *avant l'acquis*

L'examen de soi (muhâsaba) est un principe général de la vie du croyant, qu'Allah ordonne en des termes explicites :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

« Ô vous qui avez cru ! Craignez Allah. Que chaque âme regarde ce qu'elle a avancé pour demain. »

Sourate Al-Hashr (59), verset 18

'Umar ibn al-Khattâb, qu'Allah l'agrée, en a tiré une règle de conduite : « Jugez-vous vous-mêmes avant que vous ne soyez jugés, et pesez vos œuvres avant qu'elles ne soient pesées pour vous. » (Rapporté par Ibn Abî ad-Dunyâ dans Muhâsabat an-nafs.)

Appliqué au mémorisateur, cet examen porte sur deux objets. Il y a l'état de l'acquis (ce qui est solide, ce qui est fragile, ce qui se perd) et il y a l'état du cœur qui porte cet acquis. Le second commande le premier. On peut corriger un programme mal calibré, resserrer un cycle de révision, augmenter le nombre de répétitions ; on ne compense par aucun de ces moyens un cœur encombré par les péchés. C'est pourquoi le mémorisateur qui constate que son acquis s'effrite doit d'abord se poser une question qui ne figure sur aucun tableau de suivi : qu'ai-je fait, ces derniers temps, de mes journées et de mes membres ?

Ce que les actes font à la mémoire

Les anciens tenaient le lien pour établi. Lorsque l'imâm ash-Shâfi'i se plaignit à son maître Wakî' de la faiblesse de sa mémoire, celui-ci l'orienta vers l'abandon des péchés et lui apprit que la science est une lumière, et que la lumière d'Allah n'est pas accordée au désobéissant. (Vers attribués à ash-Shâfi'i, cités notamment par Ibn al-Qayyim dans ad-Dâ' wa d-dawâ'.) La réponse est remarquable par ce qu'elle ne dit pas, Wakî' ne prescrit ni méthode, ni répétition supplémentaire, ni changement d'horaire. Il remonte à la cause... Ad-Dahhâk ibn Muzâhim allait dans le même sens lorsqu'il affirmait que nul n'apprend le Coran puis l'oublie sans qu'un péché en soit la cause, invoquant à l'appui la parole d'Allah : « Tout malheur qui vous atteint est dû à ce que vos mains ont acquis. Et Il pardonne beaucoup. » (Sourate Ash-Shûrâ, 42 : 30.)

Or c'est ce même cœur que l'on demande au Coran d'habiter. Un réceptacle recouvert ne retient pas ce qu'on y verse. La difficulté à fixer un passage, la révision qui devient lourde, la lecture qui se déroule sans qu'aucun sens n'atteigne l'attention : ces symptômes, que le mémorisateur attribue spontanément à la fatigue ou à un défaut de méthode, appellent d'abord un examen d'un autre ordre.

Cette lecture appelle cependant une réserve, sans laquelle elle deviendrait nuisible. L'oubli n'est pas toujours le signe d'un péché. L'oubli sanctionne donc aussi, très simplement, le défaut d'entretien. Le mémorisateur n'a pas à interpréter chaque hésitation comme un verdict sur son état spirituel, ni à s'installer dans une inquiétude qui paralyse. Il lui est demandé d'examiner les deux causes plutôt qu'une seule, et de traiter celle qui se présente.

Le repentir comme condition de la prospérité

Allah a rapporté les paroles de Nûh, sur lui la paix, à son peuple : « Demandez pardon à votre Seigneur, car Il est Grand Pardonneur ; Il enverra sur vous du ciel une pluie abondante, et Il vous accroîtra en biens et en enfants. » (Sourate Nûh, 71 : 10-12.)

La demande de pardon y est présentée comme la cause d'une prospérité qui la dépasse : elle ne rétablit pas seulement ce que la faute avait détruit, elle ouvre un accroissement. Ce qui vaut de la pluie et des biens vaut de la relation au Coran. Le mémorisateur qui veut voir son lien au Livre prospérer, et non seulement se maintenir, doit traiter le repentir comme une composante de son programme et non comme un remède occasionnel. Le Prophète ﷺ, dont les fautes passées et à venir avaient été pardonnées, demandait pardon à Allah plus de soixante-dix fois par jour selon une version, cent fois selon une autre (rapporté par al-Bukhârî et par Muslim). Nul n'est donc au-delà de cette obligation quotidienne.

Le repentir authentique suppose de connaître ce dont on se repent, et c'est là que l'examen de conscience prend son sens pratique. Deux fautes appellent une vigilance particulière chez celui qui porte le Coran. La première est de ne pas mettre en pratique ce qu'il mémorise, de sorte que le texte l'accuse au lieu de plaider pour lui. La seconde est de rechercher par sa récitation la considération des hommes, ce qui vide l'acte de sa substance avant même qu'il ne soit accompli.



Conseils pratiques à appliquer

- Avant d'incriminer votre méthode ou votre mémoire, examinez votre conduite : demandez-vous ce qu'ont occupé vos journées, vos yeux, vos oreilles et votre langue depuis que la difficulté est apparue.
- Faites du repentir une pratique quotidienne et non un remède occasionnel, en demandant pardon pour des faits précis plutôt que de façon vague.
- Fixez pour la durée de l'été un petit nombre d'engagements sur vos actes (prières en leur temps, retranchement d'une distraction déterminée, mise en pratique immédiate de ce que vous mémorisez) et réexaminez-les chaque semaine.
- Traitez aussi l'oubli comme un défaut d'entretien : le Coran échappe à qui ne le reprend pas, indépendamment de tout autre facteur.
- Utilisez le tracker et les bilans proposés à la fin de ce livre, en y consignant à la fois l'état de votre acquis et celui de vos engagements.
- Évitez la complaisance et le désespoir : la première vous aveugle sur votre état, le second vous fait abandonner ce qu'Allah ne vous a pas fermé.

Questions de méditation

- Lorsque la mémorisation devient difficile, ma première réaction est-elle de changer de méthode ou d'interroger ma conduite ?
- Quelle faute précise, que je connais et que je répète, pourrait faire obstacle à la lumière que je demande ?
- Est-ce que je me repens de façon régulière et déterminée, ou seulement de manière vague et occasionnelle ?
- Est-ce que j'agis selon ce que je mémorise, ou le texte que je porte témoigne-t-il contre moi ?
- Mon rapport à l'examen de moi-même penche-t-il vers la complaisance ou vers le découragement, et comment corriger ce biais ?

**L'examen de soi porte d'abord
sur le cœur, ensuite sur l'acquis.**

**Les fautes obscurcissent le
réceptacle que l'on demande au
Coran d'habiter ; le repentir et la
vigilance sur les actes en sont le
remède, et la condition pour que
le lien au Livre ne se maintienne
pas seulement, mais prospère.**

**Le suivi écrit garde toute son
utilité, à condition de ne pas
faire prendre un tableau bien
rempli pour un cœur en ordre.**



Persévérer malgré les baisses et les oublis

Celui qui progresse, c'est sa manière d'y répondre — par le retour, et non par l'abandon.

La baisse de régime n'est pas une anomalie, elle est annoncée comme une constante de toute œuvre. Le Prophète ﷺ a décrit cette alternance d'élan et de relâchement, en la rapportant à sa direction :

« Chaque œuvre connaît un élan, et chaque élan connaît un relâchement. Celui dont le relâchement va vers ma Sunna aura réussi, et celui dont le relâchement va vers autre chose aura péri. »

Rapporté par Ahmad et At-Tirmidhî, d'après 'Abdullâh ibn 'Amr

Le Prophète ﷺ n'affirme pas qu'un relâchement pourrait survenir, mais que toute œuvre en connaît un. Ce qui distingue le réussi du perdant n'est donc pas l'absence de baisse, mais la direction qu'elle prend. Ralentir en conservant le minimum (la portion de révision maintenue malgré la fatigue) est un relâchement « vers la Sunna ». Tout interrompre est un relâchement « vers autre chose ». Le mémorisateur qui traverse une période creuse doit viser à réduire sans rompre, non à s'arrêter !

L'oubli lui-même appelle une juste appréciation. On a rappelé la réprobation prophétique de celui qui néglige sa révision jusqu'à perdre ce qu'il avait appris, mais l'oubli qui survient malgré l'entretien régulier relève de la faiblesse humaine. Le Prophète ﷺ lui-même oublia un jour un verset, et l'entendre réciter le lui rappela : « Il entendit un homme réciter et dit : "Qu'Allah lui fasse miséricorde ; il m'a rappelé tel et tel verset que j'avais laissé tomber." » (Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim.) Cet épisode enseigne que l'oubli fait partie de la condition du porteur du Coran, et que son remède est simple : reprendre, réviser, faire réciter. L'oubli constaté n'est pas une défaite définitive, mais un appel à resserrer l'entrave, selon l'image des chameaux déjà citée.

La promesse faite à ceux qui persévèrent

À celui qui poursuit l'effort malgré les baisses, Allah promet la guidée :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

« Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos sentiers. Allah est en vérité avec les bienfaisants. »

Sourate Al-'Ankabût (29), verset 69

La guidée est promise à ceux qui persévèrent dans la lutte. Cette persévérance suppose d'abord de comprendre que la mémorisation du Coran n'est pas un projet scolaire, mais un engagement de toute une vie : Allah ordonne l'adoration « jusqu'à ce que te vienne la certitude » (sourate Al-Hijr, 15 : 99), c'est-à-dire la mort. L'acquis se maintient par une révision qui ne cesse pas avec les vacances. Elle suppose ensuite de recourir à Allah dans les moments de faiblesse, à l'exemple de l'invocation prophétique : « Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. » (Rapporté par At-Tirmidhî.)

Enfin, elle suppose un protocole clair pour les jours difficiles : maintenir au minimum une portion de révision, sans jamais descendre à zéro ; solliciter Allah ; s'appuyer sur son partenaire ou son groupe ; puis reprendre le rythme normal dès le lendemain. Persévérer ne signifie pas ne jamais faiblir, mais ne jamais rester à terre.



Conseils pratiques à appliquer

- Anticipez les baisses de motivation comme une étape normale, et préparez d'avance votre réponse plutôt que de les subir.
- Appliquez la règle du relâchement « vers la Sunna » : dans les périodes creuses, réduisez la portion de révision sans jamais l'interrompre totalement.
- Traitez l'oubli sans dramatisation : reprenez et faites réciter le passage oublié, sans y voir une défaite définitive.
- Inscrivez la révision dans la durée : prévoyez dès à présent le maintien de votre programme au-delà de l'été, car l'acquis se perd sans entretien continu.
- Recourez à Allah dans la faiblesse : adoptez l'invocation « Yâ muqalliba al-qulûb, thabbit qalbî 'alâ dînik » et répétez-la régulièrement.
- Fixez un protocole pour les jours difficiles : minimum maintenu, invocation, appui sur le partenaire ou le groupe, reprise normale dès le lendemain.

Questions de méditation

- Comment est-ce que je réagis habituellement à mes baisses de motivation : par le maintien d'un minimum, ou par l'arrêt complet ?
- Est-ce que je considère l'oubli d'un passage comme une défaite, ou comme un appel à le reprendre ?
- Quel protocole précis puis-je m'imposer pour ne jamais rester entièrement à l'arrêt, même dans les pires journées ?



Baisses et oublis sont des étapes prévues du parcours, non des échecs.

Réussir, c'est faiblir « vers la Sunna » (réduire sans rompre), traiter l'oubli par le retour, et inscrire la révision dans un engagement qui dépasse l'année scolaire.

Faire de l'été un point de départ



Le Coran n'a pas été révélé pour être seulement conservé en mémoire, mais pour guérir les cœurs et guider les esprits :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

« Ô gens ! Une exhortation vous est venue de votre Seigneur, une guérison de ce qui est dans les poitrines, un guide et une miséricorde pour les croyants. »

Sourate Yûnus (10), verset 57

Et le rang réservé au porteur du Coran est parmi les plus élevés. Le Prophète ﷺ a annoncé au mémorisateur une ascension proportionnée à son acquis : « On dira au compagnon du Coran : récite et élève-toi, récite comme tu récitais dans le monde, car ton rang sera au dernier verset que tu réciteras. » (Rapporté par Abû Dâwud et At-Tirmidhî.) Il a également désigné les gens du Coran comme les proches d'Allah : « Allah a des proches parmi les gens. » On lui demanda qui ils étaient ; il répondit : « Les gens du Coran ; ils sont les proches d'Allah et Son élite. » (Rapporté par Ahmad et Ibn Mâjah.) Ce rang ne se conquiert pas en un été, mais il se prépare, et l'été peut en constituer une étape décisive.

La conclusion pratique de tout ce qui précède tient en un point : la mémorisation du Coran est un engagement de toute la vie, non un projet saisonnier. L'acquis renforcé durant l'été se perdra si la révision cesse à la rentrée ; à l'inverse, l'effort estival prend tout son sens s'il s'inscrit dans une discipline durable. Aussi convient-il, dès maintenant, de ne pas différer et de prévoir la suite : commencer aujourd'hui la première séance, et fixer déjà le programme qui prolongera cet effort au-delà du mois d'août. Le Prophète ﷺ nous a enseigné de recourir à Allah pour l'affermissement, par cette invocation :

Celui qui progresse, c'est sa manière d'y répondre — par le retour, et non par l'abandon.

La baisse de régime n'est pas une anomalie, elle est annoncée comme une constante de toute œuvre. Le Prophète ﷺ a décrit cette alternance d'élan et de relâchement, en la rapportant à sa direction :

اللَّهُمَّ اجْعَلِ الْقُرْآنَ ربيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي

« Ô Allah, fais du Coran le printemps de mon cœur, la lumière de ma poitrine, la dissipation de ma tristesse et la disparition de mes soucis. »

*Extrait d'une
invocation
rapportée par
Ahmad,
authentifiée par
Al-Albânî*

Qu'Allah facilite au lecteur la préservation de Son Livre, qu'Il lui accorde la sincérité, la constance et la maîtrise, qu'Il fasse de cet été une période de consolidation et de progrès, et qu'Il le compte parmi les gens du Coran, Ses proches et Son élite. Âmîn.



BONUS 1

Spécial mamans

Il faut poser d'emblée un principe qui commande tout le reste : votre situation est connue d'Allah, et Il n'exige de vous que la mesure de votre capacité. Les nuits interrompues, les repas à préparer, l'attention constante que réclament de jeunes enfants réduisent réellement le temps disponible, et cette réduction n'est pas un manquement mais une donnée qu'Allah prend en compte :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

« Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. »

Sourate Al-Baqara (2), verset 286

La capacité de révision d'une mère de jeunes enfants n'est ni celle d'une autre personne, ni celle qu'elle avait avant, ni celle qu'elle retrouvera plus tard. Il ne s'agit pas d'une excuse, mais d'une mesure juste, fixée par Allah Lui-même. La charge domestique elle-même relève d'une responsabilité que le Prophète ﷺ a qualifiée d'adoration : « La femme est responsable dans la maison de son époux, et elle sera interrogée sur ce dont elle a la charge. » (Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim.)

Une règle rapportée dans la Sunna éclaire particulièrement les périodes où un empêchement réel interrompt une habitude établie :

« Lorsque le serviteur est malade ou en voyage, il lui est inscrit ce qu'il accomplissait lorsqu'il était résident et bien portant. »

Rapporté par Al-Bukhârî, d'après Abû Mûsâ al-Ash'arî

Les savants en ont tiré un principe général : celui qui avait pris l'habitude d'une œuvre régulière, et qu'un empêchement réel vient interrompre, continue d'en être récompensé tant que son intention demeure et qu'il reprend dès qu'il le peut. Une nuit passée auprès d'un enfant malade n'annule pas la valeur de la révision accomplie la veille.

1. Ajuster la mesure

La première erreur consiste à conserver l'objectif des périodes de cours, la même charge de révision quotidienne qu'en présence d'un enseignant et d'un emploi du temps dégagé. L'échec survient en quelques jours et installe le découragement. Il est préférable de réduire délibérément la portion quotidienne de révision, sans y voir un renoncement : un minimum réaliste, tenu chaque jour, préserve mieux l'acquis qu'un programme ambitieux abandonné après trois jours. Le quatrième conseil s'applique ici pleinement : l'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus constante, même réduite. En revanche, si vous observez des moments de calmes, même si vous avez atteint votre objectif, allez au-delà et reprenez votre msuhaf.

2. Repérer les créneaux

Dans une maison occupée, le temps de révision ne se trouve pas aisément. Voici six moments généralement exploitables ; il est plus efficace d'en retenir deux et de s'y tenir que de vouloir les investir tous :

MOMENT	CE QUE JE PEUX Y FAIRE	DURÉE
Après le fajr, avant le réveil de la maison	La séance principale de révision, au calme : récitation de mémoire et reprise des passages fragiles	30 min – 1h
La matinée, pendant qu'ils jouent	Écoute d'un réciteur maîtrisé pour corriger sa récitation, ou révision à voix basse	variable
La sieste ou le temps calme	Nouvel apprentissage d'une courte portion, ou consolidation d'un passage, plutôt que le téléphone	20 min
Les tâches ménagères	Réviser de mémoire sans le mushaf ou avec l'application Tarteel	1h min
Avec un enfant plus grand	Lui faire suivre le mushaf pendant que vous récitez	10–15 min
Après leur coucher	Complément de révision si besoin, auto-évaluation, mise à jour du tracker	20 min

3. Impliquer les enfants

Attendre que les enfants soient occupés ailleurs pour réviser conduit à ne réviser presque jamais. Il est plus efficace de les impliquer. Un enfant capable de lire peut suivre le texte dans le mushaf pendant que vous récitez de mémoire, et signaler les écarts.

Vous pouvez même lui réciter une courte sourate qu'il connaît déjà pour créer des moments en famille autour du Coran. Réciter à voix haute devant de plus jeunes enfants a par ailleurs une valeur éducative propre, car ils apprennent d'abord par imprégnation, et vous entendre réciter marque leur mémoire durablement. Allah a lié la constance dans l'adoration à son commandement au sein de la famille :

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَّحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ

« Et commande à ta famille la prière, et fais preuve de constance à ce sujet.
Nous ne te demandons pas de subsistance : c'est Nous qui te nourrissons. La
bonne fin est réservée à la piété. »

Sourate Tâ-Hâ (20), verset 132

L'histoire de notre communauté témoigne du rôle décisif des mères dans la formation des porteurs de science. Il est rapporté que la mère de l'imam Ahmad le préparait avant l'aube et l'accompagnait elle-même jusqu'au cercle de science ; et que la mère de Sufyân ath-Thawrî lui disait : « Ô mon fils, apprend la science, et je subviendrai à tes besoins avec mon fuseau. » Ces femmes ne disposaient ni de plus de temps ni de moins de fatigue ; elles considéraient l'instruction de leurs enfants comme une part de leur propre œuvre.

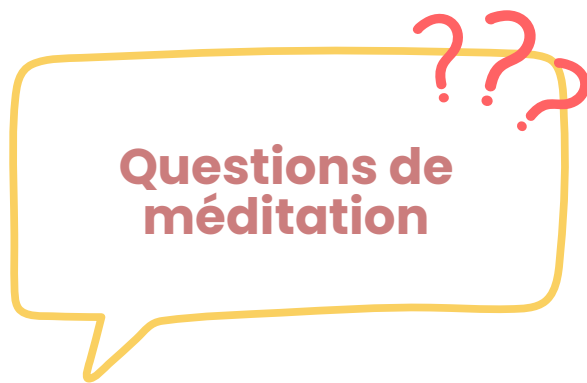
Associer ses enfants à sa révision, c'est à la fois entretenir son acquis et poser les fondations du leur.

4. Récupérer le temps du téléphone

Sur une journée qui paraît sans espace, un examen honnête révèle souvent des minutes dispersées (pendant l'allaitement, dans une file d'attente, entre deux tâches, en fin de journée) absorbées par le téléphone. Avant de sacrifier un sommeil déjà réduit, dont dépend la capacité du lendemain, il est plus judicieux de récupérer d'abord ces minutes : elles suffisent fréquemment à couvrir la portion minimale de révision. Placer une application de Coran à la place des réseaux sociaux sur l'écran d'accueil, et laisser un exemplaire du Coran ouvert dans la pièce la plus fréquentée, oriente naturellement ces moments vers la révision.

5. Écarter la comparaison

Les programmes de révision et les résultats affichés par d'autres ne doivent pas servir de mesure. Chaque situation a ses contraintes, et l'effort d'une mère épuisée qui révise une courte portion, en plusieurs fois, pour Allah, possède une valeur que le regard extérieur ne perçoit pas mais qu'Allah n'ignore pas. Le Prophète ﷺ a dit : « Allah ne regarde pas vos corps ni vos biens, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. » (Rapporté par Muslim.) La constance dans une révision modeste, tenue avec sincérité, l'emporte devant Allah sur des performances visibles mais irrégulières.



1. Sur mes dernières vingt-quatre heures, quelle part du temps disponible a été absorbée par le téléphone plutôt que par la révision ?
2. Quel créneau existe déjà dans ma journée, que je consacre aujourd'hui à autre chose qu'à ma révision ?
3. Un de mes enfants pourrait-il tenir le rôle d'auditeur pendant que je récite, et l'ai-je déjà sollicité ?
4. Si Allah ne mesure que ce que je peux accomplir, quelle est ma capacité réelle aujourd'hui, sans me sous-estimer ni me surestimer ?



Allah n'exige de vous que la mesure de votre capacité : un minimum de révision réaliste, tenu chaque jour dans les rares créneaux d'une maison occupée.

Associer vos enfants à votre révision entretient votre acquis tout en fondant le leur.



BONUS 2

Mon programme de *révision*

Août 2026

Mode d'emploi

- **Chaque soir**, cochez « Appris » si vous avez accompli votre portion de nouvel apprentissage, et « Révisé » si vous avez accompli votre révision du jour. Notez dans « Remarques » les passages difficiles et les erreurs relevées.
- **Chaque semaine**, remplissez le bilan hebdomadaire à la fin du tracker : ce qui a facilité la révision, les difficultés rencontrées, l'ajustement retenu.
- **Règle déterminante** : jamais deux jours consécutifs sans révision. Un jour manqué peut arriver ; deux de suite installent l'interruption. Le lendemain d'une case vide, la révision devient la première priorité.

Mes engagements

Remplissez ce contrat avec vous-même avant le 1er août. Relisez le conseil 1 pour l'intention, le conseil 3 pour le programme, le conseil 5 pour l'objectif de dépassement.

Mon intention (pour qui, pourquoi)	
Mon objectif de nouvel apprentissage (par jour)	
Mon cycle de révision (durée d'un tour complet)	
Mon objectif global d'été (à atteindre fin août)	
Mon créneau principal / de secours	
Mon partenaire de tasmî' / mon groupe	
Mon bilan hebdomadaire (jour, heure)	

Mon calendrier d'août 2026

JOUR	MON PROGRAMME DU JOUR	APPRIS	RÉVISÉ	REMARQUES
<i>1er – 2 août</i>				
Sam. 1		☐	☐	
Dim. 2		☐	☐	
<i>3 – 9 août</i>				
Lun. 3		☐	☐	
Mar. 4		☐	☐	
Mer. 5		☐	☐	
Jeu. 6		☐	☐	
Ven. 7		☐	☐	
Sam. 8		☐	☐	
Dim. 9		☐	☐	
<i>10 – 16 août</i>				
Lun. 10		☐	☐	
Mar. 11		☐	☐	

JOUR	MON PROGRAMME DU JOUR	APPRIIS	RÉVISÉ	REMARQUES
Mer. 12		☐	☐	
Jeu. 13		☐	☐	
Ven. 14		☐	☐	
Sam. 15		☐	☐	
Dim. 16		☐	☐	
17 – 23 août				
Lun. 17		☐	☐	
Mar. 18		☐	☐	
Mer. 19		☐	☐	
Jeu. 20		☐	☐	
Ven. 21		☐	☐	
Sam. 22		☐	☐	
Dim. 23		☐	☐	
24 – 30 août				
Lun. 24		☐	☐	

JOUR	MON PROGRAMME DU JOUR	APPRIIS	RÉVISÉ	REMARQUES
Lun. 24		☐	☐	
Mar. 25		☐	☐	
Mer. 26		☐	☐	
Jeu. 27		☐	☐	
Ven. 28		☐	☐	
Sam. 29		☐	☐	
Dim. 30		☐	☐	
31 août				
Lun. 31		☐	☐	

Mes bilans hebdomadaires

SEMAINE	CE QUI A FACILITÉ	DIFFICULTÉS RENCONTRÉES	MON AJUSTEMENT
Sem. 1 (1-2)			
Sem. 2 (3-9)			
Sem. 3 (10-16)			
Sem. 4 (17-23)			
Sem. 5 (24-31)			

Qu'Allah vous facilite, vous accorde la constance, et fasse de vous des gens du Coran.

10 CONSEILS

Pour un été serein avec le Coran

Chaque été, le même constat se répète. Les cours s'interrompent, le groupe se disperse, l'enseignant n'écoute plus la récitation de ses étudiants... Le mémorisateur se retrouve seul face à son acquis, sans la contrainte régulière qui l'obligeait à l'entretenir. À la rentrée, une partie de ce qui avait été fixé au prix d'un long travail a commencé à se perdre. Employé avec méthode, l'été peut devenir la période la plus productive de l'année, celle où l'on consolide les passages fragiles, où l'on se fixe un objectif ambitieux, où l'on aborde la rentrée plus solide qu'au départ. La différence entre les deux issues tient à l'organisation et à la constance.

Ce livre réunit dix conseils concrets : purifier l'intention, comprendre le mécanisme de la ghafla, structurer un programme quotidien d'apprentissage et de révision, ancrer la constance, faire de l'été un temps de dépassement, mémoriser en comprenant, diversifier les méthodes de révision, ne pas travailler seul, s'examiner soi-même et persévérer malgré les baisses et les oublis.

Chaque conseil se conclut par des applications directes et des questions d'auto-évaluation. En fin d'ouvrage, un programme de révision quotidien pour le mois d'août permet de suivre son travail jour après jour accompagné d'un bonus destiné aux mamans, pour qui l'été réduit le temps disponible au lieu de l'augmenter.

À propos de l'autrice :

Loujaine est enseignante de Coran depuis 10 ans, notamment à l'institut Alfiya et Madrasati à Bruxelles. Elle est titulaire de plusieurs ijâzat dans les lectures du Coran obtenues auprès d'oustadha Bouchra Chekroun et cheikh Mohamed Achaibi. Elle est la fondatrice de l'institut **Quran Quotidien** et de la maison d'édition **Dar al-Qira'at**. Elle est également doctorante en science politique.



دار القراءات
DAR AL QIRA'AT