

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Nous avons tous peur de quelque chose, mais nous sommes nombreux à avoir peur des mauvaises choses.

Et si penser qu'Allah nous interdit d'avoir peur est une erreur, comprendre ce que notre Coranne nous apprend sur la vraie crainte à avoir nous sauvera la vie et sans aucun doute.

M Unbelievable

Bienvenue sur Coranne de ton coeur, le podcast qui t'aide à reconnecter ton coeur à ton Coran. Je suis Zaynab et je suis passionnée d'avoir parlé de médecine indispensable à toute vie sur Terre, celle de l'âme et celle du corps.

Je suis donc enseignante de Coran et interne en médecine générale.

Voilà plus de 10 ans maintenant que j'enseigne aux femmes à lire, à apprendre, à comprendre et surtout à vivre leur courant au quotidien en reconnectant leur cœur au courant.

Car oui, j'ai la ferme conviction qu'un cœur connecté au courant est capable de redistribuer à tous les organes du corps l'amour pour Allah, l'envie de lui plaire et d'agir dans le bien.

C'est pourquoi à travers ce podcast, je compte redonner chaque semaine un nouveau souffle à diverses pans de ta vie au regard de ton courant.

Prends ce temps pour toi et belle écoute !

Et la peur, ça résumera un peu tout et on aura l'occasion, en tout cas au cours de cet épisode, de décortiquer un petit peu les différentes peurs finalement qu'on doit avoir ou éviter.

Et la peur, on ne peut pas vivre sans peur.

C'est pour ça que c'est important d'en parler.

Je pense que quand quelque chose est indispensable dans notre vie ou quelque chose, on ne peut pas s'en défaire, on aurait tort de ne pas y consacrer du temps pour réfléchir, pour comprendre, pour se prémunir et pour agir correctement.

Je te laisse avec la ayah qui a motivé l'épisode du jour.

Et donc ils ont coupé de la vente de l'Allah et de la faute, il n'a pas fait mal à eux.

Et ils ont suivi la douane de l'Allah et de l'Allah, c'est une faute magnifique.

Certes, ceux auxquels l'on disait, les gens se sont rassemblés contre vous, craignez-les.

Cela accrue leur foi et ils diraient, Allah nous suffit et il est notre meilleur garant.

Il revend donc avec un bien fait de la part d'Allah et une grâce, nul mal ne les touchera, et ils suivirent ce qui satisfait Allah et Allah est détenteur d'une grâce immense.

C'est le diable qui vous fait peur à travers ces adhérents.

N'ayez donc pas peur d'eux, mais ayez peur de moi si vous êtes croyants.

Thierry de Saurat, El et Imran, ayez à 173 à 175.

Alors c'est ayez-à-telaise, je les ai sélectionnés parce que déjà il y a beaucoup de ayez-à-telaise qui parlent de la peur, de la crainte.

Et celle-là m'ont marquée parce que ça parle des autres.

Ça parle des autres et en plus dans cet ayez-à-là, Allah vraiment est en train de mettre en scène, il est en train de nous montrer une scène qui arrive typiquement aujourd'hui en fait, de gens qui viennent mettre en garde des croyants au sujet de ce que les autres disent d'eux, de ce que les autres pensent d'eux, de ce que les autres statues sur eux.

Et typiquement c'est ça.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Ce à qui on a dit, comme dans la ayah,  
Donc les gens se sont rassemblés contre vous, se sont réunis contre vous et craignaient-les.  
En gros, il faut avoir peur d'eux.  
Et ce genre de crainte-là aujourd'hui, c'est croyant en fait, il n'y a que ça.  
Les médias, la censure, même des fois dans la vie de tous les jours,  
t'as vu, les gens ils commencent à parler toi, tu devrais faire attention.  
On est baignés dans cette peur-là.  
De ce que les autres disent, de ce que les autres font,  
et Allah est en train vraiment de contextualiser ça en disant,  
mais les gens en fait se réunissent contre vous en fait.  
Ils sont en bloc contre vous, ils sont trop nombreux, craignaient-les, genre, et peur.  
Et la personne qui vient mettre en garde, elle n'a pas forcément une mauvaise intention,  
parce qu'on a tendance quand on entend ça à se dire que c'est des gens mauvais, etc.  
Pas forcément.  
Ça peut l'être et ça peut ne pas l'être.  
Des fois, cette personne a peur,  
elle a tellement peur qu'elle vient transmettre sa peur à d'autres,  
et du coup, on baigne tous dans la peur.  
Et voilà, ça profite à celui de qui on a peur.  
Et Allah nous donne, je trouve, une grande aide en nous parlant de ça,  
en nous mettant en scène exactement ce que chacun peut vivre au quotidien par rapport à ça.  
Je pense qu'aujourd'hui, je n'ai pas besoin de te faire de dessin avec l'actualité,  
avec les injustices qu'il y a dans le monde.  
On est en plein dedans, en fait.  
On est en plein dedans.  
Aujourd'hui, parler, on te dit, attention, attention de ce qui pourrait arriver en fait,  
parce que tu as osé parler, parce que tu as osé donner ta pensée,  
parce que tu as osé parler de la vérité, dénoncer le faux.  
C'est quand même grave.  
Et Allah, ici, vient nous rassurer.  
Non, en fait, il ne faut pas avoir peur.  
Et la réponse a donné.  
Donc c'est ça qui est beau.  
Allah nous met en garde, nous nous prévient et il nous dit quoi faire ?  
Et qu'est-ce qu'il nous dit en fait ?  
Il dit, les personnes en tout cas, les croyants,  
qu'est-ce qu'ils disent quand ils entendent ce genre de phrase déjà,  
leur foi augmente.  
C'est la première chose qu'il dit, la foi augmente.  
C'est comme pour te dire, OK, tu vois, là, sur la bonne voie.  
Et ensuite, ils répondent, Allah nous suffit.  
Allah nous suffit, il est notre meilleur garant.  
Donc il dit, Allah nous suffit.  
Et quel meilleur garant qu'Allah subhanahu wa ta'ala ?

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Cette phrase-là, elle est très, très, très riche.  
Elle est très forte, elle est puissante.  
En fait, on pourrait résumer la foi à cette phrase-là.  
C'est, il y a tout, en fait, dedans.  
Allah nous suffit, en fait.  
Ça suffit, j'ai pas besoin de quelqu'un d'autre.  
En gros, ces gens-là dont tu me parles, mais qui sont-ils ?  
Et Allah, en plus, on ne se contente pas de dire Allah nous suffit.  
On décrit pourquoi Allah nous suffit, mais c'est le meilleur garant, en fait.  
C'est le meilleur chez qui tu peux déposer ce que tu as déposé.  
Parce que tu sais qu'il le gardera et il ne se contentera pas de le garder.  
Il va le bonifier, il va l'améliorer,  
il va le rendre excellent.  
Et il va te le rendre quand tu en auras besoin.  
C'est ça, en vrai garant.  
Il assure tes arrières.  
Tu peux te reposer sur lui.  
Et bien, ça, en fait, ça devrait nous enseigner beaucoup de choses.  
Ça devrait nous rassurer, d'accord ?  
Et Allah dit, en plus de ça, ceux qui répondent ça,  
ceux qui pensent ça, qui intériorisent ça.  
Bien, qu'est-ce qu'il dit ?  
Il dit, ils repartiront avec des bienfaits de la part d'Allah S.A.  
Une rahma, une grâce de la part de la S.A.  
Il dit, eux, mais il n'y a aucun mal qui pourra les toucher.  
Je parle du vrai mal, le mal, en fait, qui nous détruit.  
Il dit, le mal ne pourra pas les toucher, d'accord ?  
Et surtout parce qu'ils ont suivi ce qui plaît à Allah.  
Et là, il y a les mots-clés.  
Normalement, quand on est un croyant, quand on est un être humain,  
quand on a le souci de ce qu'Allah S.A. pense de nous,  
quand on entend satisfaire à Allah,  
plaire à Allah, adorer, ça doit faire-t-il dans nos têtes ?  
Ah, c'est de ma mission qu'on parle.  
C'est de ma mission de vie.  
C'est de ce qui est censé animer ma vie.  
Donc quand Allah parle de la satisfaction liée à lui,  
je dois tout de suite, en fait, me redresser  
et l'air de dire, qu'est-ce que je pourrais bien ?  
Est-ce qu'il y a une astuce de plus pour qu'Allah soit satisfait de moi ?  
Je prends, d'accord ?  
Et c'est certainement pas en ayant paire deux autres déjà.  
Et après, dans la ayah 175,  
il dit, il nous explique, en fait,

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

le pourquoi de tout ça, la stratégie derrière tout ça.  
Il dit tout ça, là.  
C'est Sheytan, encore une fois, encore lui.  
Genre, en gros, il ne faut pas l'oublier lui.  
Il ne faut pas oublier qu'il est dans le tableau  
et que quand votre papa Adam,  
al-Islam, est descendu sur terre et pas descendu tout seul,  
est descendu avec celui qui avait promis  
qu'il ne lâcherait pas d'une semelle jusqu'à la fin des temps,  
il est descendu avec celui qui a traversé  
toutes les générations des êtres humains.  
Il a vu tous les êtres humains depuis papa Adam, al-Islam,  
à maintenant.  
Si il y a bien quelqu'un qui a une connaissance de l'être humain, c'est lui.  
Donc, on a tort de ne pas se rappeler de sa façon d'agir.  
Et Allah régulièrement nous donne des infos.  
Parce que lui, il connaît Sheytan.  
Il dit, toi, Sheytan, t'as vécu avec lui que le temps de t'avoir.  
T'as pas vu tout ce qu'il a fait avant ?  
T'as pas vu tout ce qu'il a fait dans tes lignées et les générations avant toi ?  
Dans tout, il faut se dire, Sheytan, il a assisté à toutes les guerres,  
à toutes les injustices, à toutes les problèmes,  
tous les conflits, toutes les jalousies,  
toutes les maladies du cœur, de l'âme et tout qu'il y a eu.  
Il a tout vu, tout, tout, tout, tout.  
Il n'est pas un doctorat qui a des vices de l'être humain,  
c'est plus que ça.  
Donc Allah, lui, le connaît.  
Donc, on a tout intérêt à écouter.  
Et qu'est-ce qu'il nous dit ?  
Il nous dit, tout ça, là, toute cette stratégie.  
Donc, c'est,  
Donc là, ici, on a les mots-clés de  
Sheytan, la peur, Raouf, et Aulia Aoun.  
D'accord ?  
Donc, ses alliés, ses amis.  
Donc, on peut le comprendre dans plusieurs sens,  
on peut le comprendre dans le sens  
Sheytan fait peur à ses alliés, c'est sa façon d'agir.  
Ceux qui sont avec lui, il instaure la peur chez eux.  
Et il y a aussi, il fait de sorte que ses alliés à lui,  
vous fassent peur.  
Fassent peur aux autres.  
Donc, c'est vraiment une chaîne,

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

vous voyez, il y a une chaîne de vertueuses,  
et il y a une chaîne qui est son contraire.  
Eh bien, Sheytan, c'est ça, c'est le vice, le vice, le vice.  
Qu'est-ce qu'il fait ?  
Il instaure la peur chez les gens.  
Et il fait de sorte que ces gens instaurent la peur chez les autres.  
Et c'est la boucle.  
Et on finit finalement à avoir peur de gens  
qui ont déjà peur de Sheytan.  
Est-ce que tu vois en fait à quel point ça ne se sent pas bon tout ça ?  
Et à quel point en fait c'est un vrai Bourbier ?  
Donc, Sheytan fait peur à ses adhérents  
et vous fait avoir peur de ses adhérents.  
Et qu'est-ce qu'elle a dit ?  
Il dit quelque chose de simple.  
Falatarafuhu.  
N'ayez pas peur d'eux.  
Là, pour le coup, c'est une injonction.  
Faut pas. Arrête, tout de suite.  
Et à la place, comme l'être humain ne peut pas vivre sans crainte qu'en s'en peur,  
il nous propose une crainte qui est saine.  
Et c'est de ça qu'on va parler dans cet épisode.  
Une crainte qui est saine, il dit  
warafuhu ni inkontum, mon mignine.  
Mais ayez peur de moi si vous êtes croyants.  
Allah nous demande en fait finalement de tout prendre  
et de lui ramener ça à lui.  
Parce que moi, dans le cas de là,  
je saurais quoi faire de votre peur.  
Je saurais vous apaiser dans cette crainte.  
Je serais vous rendre le meilleur de ce que vous m'avez confié.  
C'est quelque chose de très important à cogiter.  
Et c'est très rassurant déjà de se dire  
la peur elle est là.  
De toute façon, j'aurai toujours peur dans ma vie.  
Je peux pas vivre sans peur, d'accord ?  
Tu as peur de quelque chose.  
Tu as peur d'être en retard au travail.  
Tu as peur que ton enfant se blesse.  
Tu as peur que tes parents tombent malades par exemple.  
Tu as peur de te faire virer du boulot.  
Tu as peur de rater un examen.  
Tu as peur d'avoir un accident.  
C'est ce qui fait que tu conduis correctement

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

et que tu grippe à les feux rouges et que tu laisses les priorités.

C'est la peur.

Et pourtant, est-ce qu'on pourrait dire

ah mais c'est horrible, c'est impossible

de vivre comme ça dans la peur, je peux pas vivre.

Est-ce que tu te lèves un matin en te disant

mais je peux pas vivre en ayant peur d'être en retard au boulot.

Je peux pas vivre en ayant peur

que mon fils tombe dans les escaliers.

Bah non, tu vis avec.

Mais qu'est-ce que tu fais de cette peur-là ?

Tu agis ?

Est-ce que juste j'ai peur d'être en retard au boulot

et tu restes figé, tu bouges pas ?

Bah non, j'ai peur d'être en retard au boulot.

Résultat, je mets mon réveil à l'heure.

Je me prépare, j'ai sorti mes avis la veille.

Et je pars, c'est tout.

Si tu voyais quelqu'un aujourd'hui

en train de pleurer, se morfondre, se recroquevier comme ça,

trembler, en train de dire

et là tu lui dis, mais qu'est-ce qu'il y a ?

J'ai peur que mon fils tombe dans les escaliers.

Là on va dire, bah je sais pas,

prendre des mesures,

mets une barrière.

Si tu habites dans un endroit où il y a des escaliers à l'intérieur de la maison,

bah je sais pas, prendre tes mesures.

Pourquoi tu vas pas rester ici assez à regarder,

à pleurer toute la journée ?

C'est l'effet que ça te ferait si tu voyais quelqu'un se morfondre pour ça.

Allah, c'est ce qui nous demande.

Il nous dit, ne reste pas tout seul dans ta peur.

Déjà n'est pas peur des mauvaises personnes

et ne reste pas tout seul dans ta peur.

Viens vers moi.

Viens vers moi, on va voir ensemble qu'est-ce que tu peux faire.

Voilà, donc là c'était une longue entrée en matière

au sujet de la peur.

Finalement, la seule crainte,

c'est pour ça que j'ai nommé l'épisode comme ça,

la seule crainte que tu dois avoir,

quelle est-elle, vu que de toute façon tu vas avoir peur ?

De toute façon tu vas craindre.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Qu'est-ce que tu dois craindre ?  
Et là, normalement tu as déjà ta réponse.  
Qui est-ce que tu dois craindre ?  
Et c'est Allah S.A.W.  
Et tu vas voir que la crainte d'Allah,  
c'est quelque chose de très sain.  
J'ai vraiment conscience du fait  
que quand on emploie ce vocabulaire-là,  
peur d'Allah, crainte d'Allah,  
il y en a, parmi nous que ça dérange.  
Faut dire ce qu'il y est.  
Ici on dit la vérité, n'est-ce pas ?  
Et on dit une vérité qui aide.  
C'est pas une vérité pour t'appeler,  
ou dire, oh regardez, il y a des gens dans...  
En tout cas, moi je ne fonctionne pas comme ça.  
Chez Koran de mon cœur,  
c'est pas notre tasse de thé.  
Même quand tu te sens visé,  
et là je te le dis, écoute bien,  
même quand tu te sens visé,  
c'est toujours pour ton bien.  
On ne peut pas vivre dans notre vie en disant,  
oh mais non, il faut rien me dire,  
il faut rien me faire, il y a qu'Allah qui juge.  
De nous à nous,  
il faut des moments  
où on met le curseur vers nous  
et on se regarde vraiment droit dans les yeux  
dans la glace et on se dit, franchement,  
là t'as fait n'importe nahuac,  
comme dirait mes enfants,  
t'as fait n'importe nahuac, accepte, c'est tout.  
Parce que si tu n'acceptes pas,  
si tu ne te regardes pas,  
tu n'avances pas, d'accord ?  
Ça me fait penser à une arrière que j'ai déjà abordée,  
Donc l'être humain, il est parfaitement  
connaisseur de lui-même.  
Et quand bien même, il se charge des excuses.  
Allah le dit, il dit, de toi à moi.  
Tu sais qu'on t'a fait n'importe quoi.  
Tu sais quand tu t'es trompé.  
Et tu sais aussi quand t'as fait du bien.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Quand bien même, tu te cherches des excuses.  
Ce qu'Allah nous dit, c'est,  
cherche toutes les excuses que tu veux.  
Mais pitié, au moins de toi ne te ment pas à toi-même.  
Parce que si tu te ment à toi,  
c'est fini en fait.  
Il n'y a plus d'issue.  
Si tu te ment à toi-même, tu n'acceptes pas,  
genre t'es seul avec toi-même.  
Et même là, tu te dis, oui mais  
on m'a cherché aussi.  
Oui mais j'avais pas cette intention là.  
Reconnais c'est tout en fait.  
Donc, je dis tout ça  
pour dire vraiment.  
C'est important de ne pas  
se sentir visé de manière,  
enfin faut se sentir visé de manière saine.  
Je parle vraiment par rapport  
à mes épisodes là pour le coup.  
Si jamais tu entends quelque chose,  
tu reçois une parole,  
une inversée,  
quoi que ce soit.  
Et que ça te fait l'effet de, oh mais  
c'était pas marrant là à recevoir.  
Prends-le du bon côté.  
C'est une opportunité.  
Personnellement, moi quand j'ai ce genre de  
sentiment là, je remercie Allah swt.  
Parce que ça me permet de faire  
pause, de me dire pourquoi est-ce  
que je me sens comme ça, pourquoi ça me dérange ça.  
Peut-être que j'ai ce problème en fait.  
Et là, j'essaye  
d'éradiquer ça.  
Mais si j'avance, j'avance tout va bien, tout va bien.  
Personne ne me dit rien, tout va bien.  
Bah non en fait, ça ne marche pas.  
Ça ne marche pas.  
Il faut bouger.  
Moi, j'apprécie énormément, par exemple,  
les moments où mes parents font des remontrances.  
Déjà parce que je sais qu'ils le font de manière bienveillante.

Mais parce que je me dis,  
ils me rendent un énorme service.  
Ils me permettent de corriger quelque chose  
à 8 clos, entre guillemets.  
Et de façon à ce que quand le rideau,  
qu'il faut s'imaginer dans une pièce de théâtre,  
tout ce qu'on doit régler  
avant, les costumes,  
le décor, les répliques, etc.  
On peut encore se tromper tant que le rideau  
n'est pas le... Une fois que le rideau est levé,  
là, il a pu... C'est compliqué, en fait.  
Donc on fait de sorte qu'il y ait  
moins de failles perceptibles  
pour ne pas attirer l'attention  
des autres. Et parce que c'est pas marrant  
que nos défauts soient exposés.  
Il faut faire pareil.  
Et il me dit qu'on a l'occasion  
de se remettre en question.  
Et voilà, d'avoir ce petit pincement  
où on se dit, là, ça m'a fait mal.  
Ça m'a fait quelque chose quand même.  
Il y a un petit électrochoc  
où il y a Ham, de l'Illa et d'Arab  
que ça s'est passé là.  
Comme, par exemple, quand tu écoutes l'épisode  
Bonjour, j'espère que tu reçois pas trop de pique  
quand même chez moi, mais on sait jamais.  
Même si c'est le cas, sache, en tout cas,  
je te dis ça de part d'une très bonne intention.  
Et ce qui est beau, c'est que quand tu écoutes  
quelque chose comme ça, tu es seule.  
Il n'y a pas 36 000 personnes qui sont là  
à te regarder, à te juger. Donc dans ces moments,  
en tout cas, moi je dis Ham, du l'Illa.  
Moi, ça m'arrive tout le temps quand je lis le Role N.  
Par contre, c'est ça qui est beau aussi.  
C'est quelqu'un qui nous dit  
là, t'as vraiment faute.  
Typiquement, ce genre de Illa, quand on dit  
l'être humain, il est parfaitement connaisseur de lui-même  
et quand bien même, on se cherche des excuses.  
Et là, on pense à hier, quand quelqu'un nous a dit quelque chose,

on me dit oui, mais c'est elle qui m'a cherché aussi.  
Et là, on se dit, non, le Role N  
c'est comme si il te dit arrête.  
Arrête, tu sais que tu l'as...  
t'as trompé et tu l'as mal parlé  
ou bien tu l'as blessée  
ou t'as pas écouté ce que cette personne t'a dit.  
Admet. Quand je vois ce genre de versée,  
je baisse la tête et je me dis  
c'est vrai. Là, dans cette situation-là,  
il fallait que j'admette.  
C'est vraiment beau, en fait, la remise en question.  
Bon, j'ai fait une longue parenthèse.  
Une longue parenthèse pour dire  
qu'il faut se défaire de ces stéréotypes-là  
que la crainte d'Illa, la peur d'Illa  
c'est quelque chose de négatif.  
De se poser la question, pourquoi là, il me fait peur  
avec l'enfer dans le Role N ?  
Pourquoi là, il nous fait peur avec des châtiments  
et des choses comme ça ? Ben, je sais pas. Est-ce que tu demanderais  
à la loi  
ou au juge ? Mais pourquoi vous me faites peur  
avec cette phrase-là  
en cas de fraude  
ou je sais pas à quoi vous encourer  
tant d'amendes et tant de trucs de prison ?  
C'était pas la peine de le dire. Pourquoi tu me fais peur avec ça ?  
Mais ils sont obligés de le dire, les juges.  
Et la loi, on est obligés de préciser.  
Parce qu'en cas de débordement, on va se regarder  
si c'est quelqu'un qui te fait subir cet injustice.  
Tu vas regarder la personne,  
en fait, vous allez vous regarder et là,  
tu vas appliquer la sentence et là, on va dire  
bah non, je veux pas lui faire peur avec ça.  
Typiquement. C'est comme quand tu fais  
un contrat avec quelqu'un,  
une entreprise ou quoi que ce soit.  
Ça existe pas des contrats  
ou dans les clauses, il n'y a pas écrit  
en cas de résiliation, en cas d'annulation,  
en cas de conflit, en cas de désaccord,  
en cas de démission, je sais pas quoi.

Il y a toujours la clause 2  
en cas où ça se passe mal.  
On est obligés de le mentionner, d'accord ?  
Eh bien, est-ce que quelqu'un  
qui lit ce contrat  
va se dire mais pourquoi tu me menaces avec  
tout en cas de résiliation là ?  
T'es en train de supposer que je vais résilier ?  
Ou t'es en train de supposer qu'on va avoir un conflit ?  
Pourquoi tu parles de ça ?  
En parlant des choses positives ?  
Bah non, là tu vas dire  
c'est obligé de citer ça.  
Parce qu'on n'est pas à l'abri  
et pour cause, les choses finissent très souvent  
en conflit.  
Le mariage aussi, on est un exemple.  
Il y a plein de choses en fait  
où le jour où on le contracte,  
on ne pense pas que ça va s'arrêter  
mais on se regarde et tout le monde justement  
cherche dans les textes qu'est-ce qu'il va  
être de son côté et l'arranger.  
Donc avoir peur,  
ça peut être une bonne chose,  
ça peut être une mauvaise chose.  
Mais la seule situation  
où avoir peur  
est toujours sain  
et on gagne toujours dedans  
c'est lorsque c'est dirigé vers Allah.  
Donc encore une fois, quand tu dois confier  
quelque chose, confie à Allah.  
Confie à Allah tes affaires.  
Tes peurs, confiez-leur à lui.  
Tes peurs, dirigez-les vers lui.  
Et il y a de quoi faire.  
Si c'est pour avoir peur,  
il y a vraiment de quoi faire avec Allah.  
Donc, quels sont les peurs finalement  
que l'être humain, il a toujours ça,  
on en a déjà parlé.  
Mais ce que là où j'ai envie d'appuyer c'est  
la peur du regard des autres.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

La peur  
du candidaton.  
La peur,  
par exemple des fois qu'on ne se rappelle pas de nous,  
qu'on soit oublié, qu'on soit insignifiant.  
La peur aussi des fois  
de dire la vérité.  
Parce qu'on a peur de perdre les gens, on a peur de les vexer.  
On a peur qu'il s'éloigne.  
Donc des fois,  
je ne vais pas dire la vérité à quelqu'un.  
Elle est en train de se tromper  
ou elle est en train de manquer quelque chose.  
Je le sais, mais je n'ose pas le dire parce que  
comment elle va le prendre. Là pour ça,  
tu dois savoir comment conseiller.  
La personne est comment dire les choses.  
Et d'ailleurs, j'ai fait un épisode sur ça.  
Et aussi, les moyens de communication  
qu'elle nous enseigne, j'en ai fait un épisode aussi.  
Si on combine toutes ces  
capacités, toutes ces  
astuces, toutes ces skills,  
c'est déjà facile. Et si malgré tout la personne  
elle a du mal ou elle est vexée,  
là encore ça te renvoie à ce que je t'ai dit tout à l'heure,  
la personne quand elle sera seule  
avec elle-même, elle se rappellera de ça.  
Sur le coup, ce n'est pas tout le monde qui accepte  
les choses, ce n'est pas tout le monde qui saute  
de joie comme en main de l'humidratable,  
qui était content, heureux à l'instant  
et qui disait ses défauts.  
Ça, c'est un level très élevé,  
car là, il nous le donne,  
ce qu'il faut demander, il faut rêver,  
car là, il nous le donne.  
C'est un high level.  
Le moment où la personne aime une critique positive  
ou négative, ou te donne un conseil,  
ou te dit juste que tu as fauteu par exemple,  
c'est juste la vérité.  
Quand dans ce moment-là, tu arrives à regarder la personne,  
il limita à ressentir

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

un sentiment de reconnaissance,  
mais plus plus plus envers la personne,  
c'est vraiment merci, franchement,  
merci pour ce que tu viens de me dire.  
Tu me permets d'être mieux, en fait.  
Ce n'est pas tout le monde qui y maîtrise ça.  
On demanda de la atteindre.  
Moi, j'aimerais bien atteindre ce niveau un jour.  
De faisons deux, tous doigts, ensemble  
d'y arriver.  
Parce que franchement, ça, quand on a ça  
dans notre artillerie,  
on devient très fort, on devient fort  
dans tout, en fait.  
On devient des super personnes  
et on affronte mieux les épreuves,  
on réussit mieux, on adore mieux.  
Alors là, on a de meilleures relations  
avec les gens et on se détache.  
Parce que quand la personne va nous dire la chose,  
tout va venir comme quelque chose de positif  
et on va se dire,  
vas-y, vas-y, envoie, limite.  
Hé, tu n'as pas une critique à me donner, là ?  
Tu n'as pas, dis-moi.  
Je fais ça avec mon père des fois.  
Tu ne peux pas, tu n'as pas une remontre en s'en faire.  
Ça va ? Tu trouves que...  
Des fois, il dit, des fois, il ne dit pas.  
Donc, c'est important.  
Donc,  
ce qui est important de se dire,  
c'est que, toutes ces peurs,  
la peur du regard, la peur du candidat,  
la peur de dire la vérité, de perdre les gens,  
en fait, tu n'es pas obligé  
de supprimer complètement  
ces peurs-là.  
Tu n'es pas obligé de les supprimer.  
Ce que tu peux faire, c'est juste  
les transformer,  
les mettre en faire  
un gros tas  
de rediriger vers là, c'est pas un tas-là.

Donc, je choisis  
d'aller vers là. Et ça donne quoi ? Ça donne  
bah, il faut plutôt  
que j'ai peur du regard dans là.  
Le regard qu'elle la pose sur moi.  
Là, normalement, c'est censé  
nous secouer un peu plus.  
Sachant qu'elle nous regarde tous,  
et chacun, vraiment,  
il se concentre sur chacun en même temps.  
Imagine, vraiment ferme les yeux.  
Pense et imagine là tout de suite,  
à l'instant t'es, pendant que moi je te parle  
et que tu m'écoutes,  
qu'Allah nous regarde.  
Il te regarde, allez, te, te regarde.  
Moi, je dois me dire qu'Allah me regarde.  
Bah, là, tu vois, là tout de suite, là,  
l'idée de me dire  
qu'Allah me regarde,  
bah, je suis en train de me dire, par exemple,  
j'espère que je parle correctement de lui.  
J'espère que je me trompe pas  
dans ce que je dis de lui.  
J'espère que je n'ai pas,  
comment dire, je n'ai pas les inés.  
Je me retrouve pas dans une situation  
où on n'est pas assez dit, comme bien,  
sur lui.  
Ça amène à plein de choses, en fait.  
Quand je sais qu'Allah me regarde,  
là, je continue de parler,  
mais je suis vraiment  
peur qu'ils ne sont pas contents.  
C'est une bonne peur, en fait.  
Et comme j'ai cette crainte-là,  
bah, ça te bénéficie à toi.  
Parce que  
de cette peur-là, n'est des choses  
positives.  
Parce que de cette peur-là va naître, justement,  
parce que  
jamais j'aurais envie de t'insulter.  
Jamais j'aurais envie de te blesser.

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Jamais j'aurais envie  
de te dire quelque chose  
qui te servira négativement.  
Parce qu'Allah me regarde.  
Je ne peux pas, en fait.  
Je suis...  
C'est comme si je me suis mis des cadenas  
sur ces mauvaises choses.  
Et si je flippe un petit peu,  
je change de donne  
ou bien je me trompe  
ou bien je mets le pas  
là où il ne faut pas.  
Et bien  
cette crainte d'Allah,  
en échange,  
comme on dit, Allah est le meilleur garant,  
en échange, Allah  
t'enverra toujours quelque chose  
pour te faire dire, pour te rappeler.  
Attention, tu te trompes là.  
Tu dépasses ce qu'il faut pas dépasser.  
C'est magnifique.  
C'est magnifique la crainte d'Allah, en fait.  
Donc,  
cette peur-là, comme j'ai dit, t'es pas obligé  
de supprimer ces peurs, tu les transformes.  
Tu les diriges vers Allah.  
Donc tu as la peur, peur du regard d'Allah.  
Et peur de quand dira Allah.  
Au lieu du quand dira ton, quand dira Allah.  
Oui, parce qu'Allah il parle.  
Il parle de nous.  
Il parle de nous avec et avec ses anges.  
Il parle et qu'est-ce que tu penses qu'il dit ?  
Bah ça, si tu veux le savoir,  
regarde tes actions.  
Tout ce que je fais là, ça se discute là-haut.  
T'imagines si Allah  
et les anges sont en train de discuter  
de mauvaises choses qu'on fait.  
Ou imagine la joie  
de se dire, là les anges  
ils sont en train de parler

de bonnes choses que j'ai fait.  
Et on a plein de hadiths.  
On parle des discussions que les anges  
ont à nos sujets.  
Des discussions qu'Allah a au sujet des anges.  
Et c'est très beau parce qu'Allah, il sait tout.  
Il n'a pas besoin de discuter de ça.  
Il sait, il pourrait garder toute l'information avec lui  
et se dire, mais pourquoi vous me parlez ?  
Mais non, ils écoutent, ils discutent.  
Les anges vont vers Allah dire  
on assistait à une assise  
où les gens parlaient de toi.  
Ah oui, avec qui ? Il y avait une telle,  
une telle, une telle et tout.  
Donc les noms remontent.  
T'imagines d'être mentionnés là-bas ?  
Bah ça, ça doit être un autre souci.  
Moi, j'ai peur de kandiratons là-bas.  
J'ai peur du kandira Allah.  
Quand diront les anges ?  
Ça, ça me... oui, ça me...  
ça me titille.  
Je préfère cette peur là que la peur de  
qu'est-ce que les autres peuvent bien se dire  
là-bas de moi ou qu'est-ce qu'ils peuvent bien penser de moi ?  
Qu'est-ce que j'en ai à faire ?  
De ce que les gens ont à penser de moi  
si je ne me pose pas la question  
de ce qu'Allah pense de moi ?  
Pareil, l'être humain a naturellement  
la peur qu'on ne se rappelle pas de lui,  
la peur qu'on l'oublie, la peur que d'être insignifiant.  
Eh bien là,  
plutôt que la peur par rapport aux êtres humains,  
tu peux avoir peur, j'ai peur qu'Allah m'oublie.  
Et il y a des versés où Allah se parle de ça.  
Ils ont oublié Allah, alors Allah les a oubliés.  
On va se soucier toujours  
de ce que les autres vont dire.  
C'est oublié Allah.  
Et oublié Allah est oublié.  
Et quand Allah t'oublie, là, je te laisse  
faire un dessin,

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

une dissertation sur ce que ça donne  
de la vie de la personne.  
C'est compliqué de vivre dans un monde,  
dans une vie, dans cette dounia,  
quand Allah t'oublie.  
Pas dans le sens  
s'il te donnera plus ta subsistance,  
s'il te donnera plus à manger, il va couper ton oxygène.  
Ok, toi tu m'as oublié.  
Allez, on coupe les interrupteurs, on est un tout.  
Tu sais, comme  
certains injustes font  
à nos frères et sœurs opprimés, ils coupent,  
coupe les sens, coupe le gaz,  
coupe l'électricité, coupe l'eau.  
Ah là, il fait pas ça.  
Il y a pourtant, il y en a qui sont des actions.  
Il y a des injustes qui ont des comportements  
où si nous on était au commande,  
on leur couperait tout, on les fout de roi et c'est fini.  
Parce que c'est trop dur  
d'accepter l'injustice.  
Allah, dis-toi qu'il s'est interdit  
à lui-même l'injustice.  
Tu crois que ça lui fait quoi de voir,  
des êtres humains qui osent  
s'autoriser quelque chose que lui  
s'est interdit alors qu'il est alabou la alamin.  
C'est vraiment le summum de l'insolence.  
Le summum de l'insolence.  
Et pourtant, Allah regarde et il a pas coupé tout ça.  
Donc,  
la peur que Allah  
nous oublie.  
Ça,  
ça c'est une peur, une peur saine.  
Parce que ça me force  
à me rappeler toujours d'Allah.  
Et ça m'aide à me dire  
si les autres m'oublent.  
Et après, est-ce qu'il est beau  
dans le fait de craindre qu'Allah nous oublie ?  
C'est qu'Allah, forcément  
on veut qu'Allah pense à nous,

on veut être dans le viseur d'Allah,  
on veut être dans ces bonnes grâces.  
Et bien, il y a quelque chose de miraculeux  
quand il se souvient de toi,  
quand il se rappelle de toi,  
quand il te mentionne en bien,  
quand tu as fait de lui ton meilleur garant,  
il fait de sorte que  
les gens t'aiment,  
les gens pensent à toi,  
les gens ne t'oublient pas.  
On se rappelle des gens par leurs actions,  
leurs bonnes actions.  
On se rappelle des gens comme ça.  
Et bien si un jour dans ta vie,  
tu penses à quelqu'un,  
cette personne, je l'aime,  
les gens l'aiment tout ce qu'elle dit,  
les gens aiment tout ce que cette personne fait,  
les gens aiment qu'Allah nous compte parmi ces gens-là,  
et bien là, tu peux te dire,  
tu peux vraiment affirmer ça,  
même si  
tu n'as pas de certitude, tu peux affirmer  
cette personne,  
Allah l'aime, ces anges l'aiment,  
c'est pour ça que les gens l'aiment.  
C'est un bon indicateur, je ne parle pas d'aimer  
parce qu'on ne parle pas des stars,  
tout ça et tout, tout le monde,  
ça c'est de l'adoration, c'est autre chose,  
c'est pas de l'amour, ces gens-là,  
ils les aiment pas.  
Moi je parle du vrai amour en Allah.  
Il y a des personnes, tu les regardes,  
tu les aimes.  
Elles parlent, tu les aimes.  
Et tu sais, dans ton coeur, tu sens,  
tu peux même être en vieux  
de cette personne dans le bien,  
bien sûr, on ne voulait pas,  
bien sûr que cette personne régresse ou tombe,  
tu te dis, mais qu'est-ce qu'Allah doit  
l'aimer cette personne-là ?

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Tu te dis, mais qu'est-ce que les anges  
d'aimer cette personne-là ?  
Ça déborde en fait,  
cette personne, elle transpire  
cet amour qu'Allah lui porte.  
Et quand Allah aime quelqu'un,  
c'est impossible que les êtres-mêmes aiment pas.  
Après on ne fait pas l'unanimité,  
mais c'est impossible que la majeure  
partie des gens ne l'aiment pas.  
Ça c'est un bon indicateur.  
Donc là ça aussi c'est un genre de crainte  
qui occupe bien.  
J'ai peur en fait de ne pas  
être aimée d'Allah.  
Pareil, j'ai le fait  
d'avoir peur de dire une vérité  
plutôt peur de vexer.  
Bah en fait là aussi, tu peux te dire  
plutôt que d'avoir peur de ça,  
tu peux avoir peur  
qu'en fait, justement  
d'avoir privé  
la personne d'une vérité qui aurait pu la sauver.  
Et tu peux avoir peur parce que tu vas  
rendre des comptes sur ça, le jour J.  
Un régime à juscul.  
Le jour du jugement.  
Le J-Day, tu vois.  
Parce que ce jour là, Allah il va te demander  
des comptes, il va te dire mais en fait,  
moi je t'ai montré une vérité sur cette personne  
là.  
Parce que je lui montrais plusieurs fois cette vérité  
à cette personne mais elle arrive pas à la voir.  
J'ai fait de sorte que toi tu la vois bien.  
C'était pour que tu ailles lui dire.  
C'était pour que tu l'aides.  
C'était pas pour que tu la regardes comme ça  
et que pour que tu t'es peur.  
Donc en fait la conséquence de ta peur c'est que cette personne  
elle c'est encore plus enfoncée  
dans cette bêtise là.  
T'as les intérêts

à payer.

C'est pas des intérêts qu'on te verse, c'est des intérêts

à payer le jour du jugement

pour n'avoir pas dit la vérité

alors que tu l'as vu. Après il faut choisir

comment on dit. Mais non, il y a des choses

tu sais pertinemment cette personne là, tu es

si tu lui dis cette chose, ça va l'aider

mais t'es tellement peur que tu te retiens

et tu observes la personne de se perdre.

On a une expression au Sénégal qui dit ça

et d'ailleurs qui dit

c'est ton ami, ton ami qui t'aime vraiment

qui va te dire va te laver

si tu sens mauvais.

Il y a ça, il y a aussi

la laine dans la bouche par exemple et tout

de toute façon c'est cette personne là qui va te le dire

pourquoi ? Parce que cette personne elle a tellement

le souci

de comment tu vas, comment les gens vont te voir

elle a tellement le souci de ta réussite

qu'elle ne veut pas

en fait que des tardes, des failles, du mauvais

soit visible sur toi

et soit même visible de toi-même.

Donc en fait ça peut paraître cru

à quelqu'un qui vient te voir et te dit

écoute tu sens mauvais va te laver

mais au final cette personne

elle t'a rendu service parce que si en fait

elle te le dit pas et là tu vas dans une assemblée

elle te le dit pas et là tu vas en réunion

elle te le dit pas et là tu vas vers

voilà des gens qui eux

ont pas de faire de cadeaux

et bien du coup ce qu'elle a fait c'est qu'elle t'a exposé

à plus de personnes

avec cette chose là qu'elle a vue

et toi peut-être tu la pas remarquer

alors que si vous êtes toi et cette personne

elle te dit mais c'est beaucoup plus simple à régler

c'est plus simple à régler

et là quand tu vas apparaître devant les autres

ni vu ni connu  
et il y a que toi et elle qui savent  
et ben avec elle là faut faire pareil  
il y a que toi et elle là il va pas te balancer aux autres  
il va pas aller dire  
vous savez pas il y a 5 minutes comment elle était elle  
ou comment il était lui, laissez moi vous dire  
non elle ne fera pas ça, il a dit qu'il est le meilleur garant  
il garde  
voilà une crainte qu'il faut avoir  
donc je pense que là  
c'est un peu plus de matière  
en fait  
moi ce qui m'aide c'est de me dire que le jour du jugement  
personne  
ne se souciera de moi  
d'accord en terme d'être humain  
on le sait dans le courant  
donc le jour où l'être humain  
là la personne  
va fuir son frère  
va fuir sa mère son père  
va fuir ses amis  
son épouse son époux etc  
tu vas avoir des gens que tu connais  
le jour du jugement et tu vas  
spécifiquement eux tu vas les fuir  
parce que comme ils te connaissent ta peur de quoi  
là ce jour là on aura une grande peur  
ta peur de ne pas avoir assez de  
Hassanat, ta peur d'avoir trop de CIA  
tu as peur en voyant une personne  
que tu connais  
qu'elle vienne vers toi te demander  
tu peux m'ajouter des Hassanats s'il te plaît  
donc en fait dès que tu vois quelqu'un que tu connais  
c'est horrible  
il y a des gens qui vivent déjà ça sur terre  
des personnes qui voient des gens  
qui connaissent sa fille  
et les personnes qui n'aiment pas avoir trop de monde  
donc vous aime  
donc ce jour là on va  
fuir en fait

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

et je me dis ok donc cette personne  
dans la vie qui on était tout le temps ensemble  
voilà etc  
le jour qui va me fuir  
alors pour quelle espèce de raison  
je vais me morfondre  
avoir peur de ce qu'elle pense de moi ici  
ça ne sert à rien  
ça ne sert à rien  
et ça j'ai envie de dire  
faut le conscientiser  
pour faire de sorte  
même nous plus proches  
de pas avoir peur de  
ce qu'il pense de nous  
souciez nous de ce qu'à la pense de nous  
et quand on se soucie de ce qu'à la pense de nous  
ce que les autres pensent est réglé  
en fait ça se règle  
parce qu'à la du coup à la ce qu'on lui donne  
il le multiplie  
quand on lui confie quelque chose en récompense  
il dit j'assure tes arrières  
à temps là je m'en occupe  
mais du coup faut y penser  
donc  
le jour du je m'en personne ne se souciera de moi  
de ce que je pense  
de ce que je dis de mon physique de mes richesses  
personne  
personne n'aura mon temps  
en fait donc  
pourquoi est ce qu'en fait maintenant  
comme je sais qu'au final ça va être comme ça  
pourquoi est ce que j'en profite pas j'anticipe pas  
d'accord ? en fait  
faut se dire le jour du jugement  
il y en a un  
seul dont le jugement ne me quittera pas  
du regard par contre  
Allah s'ouffle  
lui  
en fait ce sera le juge  
le seul juge ce jour là

voilà j'aurais vraiment même  
l'impression qu'il n'a de soucis que moi  
tellement en fait je serais  
concentré sur mon livre  
de compte  
j'aurais l'impression que ce jugement il m'est réservé qu'à moi  
que les fautes qui vont être exposées ça va être que les miennes  
que j'aurais l'impression  
vraiment d'être le protagoniste  
effectivement Allah met ce jour là  
le sentiment pour chacun d'être  
voilà de  
la personne va se surinquiéter pour elle-même  
donc  
comme ce jour là va se passer comme ça  
pourquoi est ce que j'anticipe pas pour alléger  
un petit peu ce que je peux alléger  
et  
ça me fait penser à la  
parole  
donc  
nous venons d'Allah  
nous appartenons à Allah  
et c'est à lui que nous retournerons  
cette phrase qu'on dit quand  
personne décède  
qu'on dit aussi quand il nous arrive quelque chose  
de difficile  
c'est important de se rappeler l'essentiel  
je viens d'Allah je retourne à lui  
donc en fait c'est lui au début  
Allah  
Allah toujours  
alors pourquoi ça ne serait pas lui aussi entre les deux  
pourquoi  
pourquoi est ce que genre on se voit  
à la ligne de départ on se voit à l'arrivée  
et entre temps je te connais pas  
tu me connais pas  
mais comment tu vas faire en fait  
vu qu'il est la base il est la solution  
il est le début il est la fin  
tu penses que tu vas réussir en fait  
en lui disant j'ai pas besoin de toi

ou en te détonnant de lui entre  
les deux en fait  
c'est horrible c'est tu te  
en fait c'est le serpent qui se mord la queue  
tu te pièges tout seul en fait  
c'est ce que Shaitan il a tenté de faire et ça n'a pas marché  
donc ce serait dommage de  
reproduire des erreurs  
qui sont certaines en fait  
la force  
c'est de n'avoir peur de personne  
à part Allah  
la vraie force c'est d'avoir peur  
d'Allah seul parce que quand on a peur  
on a tendance à penser que c'est une faiblesse  
quand on a peur d'Allah ça se transforme  
en force  
avoir peur d'Allah c'est  
ne pas supporter la simple  
pensée de le décevoir  
eh mais comme tu savais  
comme j'ai peur de te décevoir  
y a Allah c'est ce que tu dois te dire  
cette pensée elle me  
détanise et elle me paralyse  
elle suffit en fait à me déprimer  
et y a Allah en plus  
tu as la grandeur  
de ne pas me châter  
à chaque fois que je fais de me débêtise  
à chaque fois que je me trompe  
tu continues à me donner de l'oxygène  
qui me fait respirer  
tu continues à me servir ma nourriture  
tu continues à me donner ma subsistance  
tu continues à me maintenir ma santé  
tu continues à préserver ma famille  
tu as la gentillesse de me laisser  
continuer mon chemin  
dans cette vie sur terre  
et du coup avec tout ça  
c'est très dur d'imaginer  
que tu puisses être déçue de moi  
c'est ça en fait qu'on doit penser

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

dans cette vie quand on avance  
donc  
dans la vie il faut vraiment avoir  
une balance saine entre  
espoir et crainte  
c'est là où je voulais en venir parce que là  
quand tu m'entends parler de crainte depuis tout à l'heure  
on se dit oui oui bah avoir peur c'est vrai mais faut pas avoir peur  
à jour 24  
effectivement faut une balance entre la peur  
et l'espoir  
on ne peut pas vivre sans peur parce que sinon  
on ferait tout ce qu'on veut  
et on ferait beaucoup de mal aux autres surtout  
et on ne peut pas vivre aussi sans espoir  
sinon on avance pas non plus  
on avance pas on reste figé  
d'accord  
on démarre le trajet  
la peur elle arrive on reste étonné  
et au bout il y a le paradis on se dit j'ai peur  
non faut avancer  
c'est l'espoir qui va te faire avancer  
l'espoir en Allah qui te fait avancer  
d'accord donc  
là il alterne ces sentiments là  
c'est ça qui est magnifique dans le prophète  
parfois il nous dit de le craindre  
souvent même  
et c'est pour notre bien  
et parfois il nous demande de ne pas avoir peur  
pas de lui hein mais de manière générale  
voilà ta rafi voilà ta zani  
la ta rafi in Allahumman  
donc il nous demande de ne pas avoir peur  
parfois et là aussi c'est pour notre bien  
en fait  
il faut faire une balance entre  
ne pas trop prendre la confiance dans cette vie  
pour le dire simplement  
et ne pas aussi baisser les bras  
si j'ai trop peur  
si j'ai trop d'espoir  
ou zéro peur

bah je prends la confiance  
d'accord donc c'est les deux  
maintenant  
j'aimerais bien qu'on s'attarde un peu  
qu'on parcourt  
les endroits  
ou plutôt les termes qu'il y a de la emploi pour parler de la peur  
parce que là on a en français on est limité  
on dit peur crainte et à part ça  
il y a d'autres mots frayeur  
torpeur stupeur  
il y a plein de mots pour dire peur aussi  
et bien en arabe il y en a encore plus  
et tu te doutes bien que c'est beaucoup plus riche  
et beaucoup plus agréable, beaucoup plus passionnant  
beaucoup plus beau  
et dans le chrono il y en a plein  
de synonymes  
de champ lexical de la peur  
on va pas tous les voir  
bien sûr mais les plus grands en fait  
les principaux  
qui genre  
si t'as besoin de savoir c'est cela  
bah le mot au premier qui te vient sûrement en tête  
c'est Raouf  
il y a Raouf  
donc Raouf  
Raouf c'est la peur  
tous en fait c'est la peur tout ce qu'on va citer  
mais chaque fois il y a une particularité  
c'est ça qui est magnifique  
avec l'arabe et avec la langue de la suprana hôtale  
et bien  
quand tu entends Raouf  
c'est appréhendé  
c'est s'inquiété, c'est redouté  
en d'autres termes c'est la peur  
de ce qui va arriver  
ça c'est le générique  
c'est la peur de ce qui va arriver  
donc déjà ce dont j'ai peur  
n'est pas encore là  
je l'imagine ça va arriver

d'accord  
une autre forme de peur qu'on a  
c'est Khashia  
d'ailleurs dans la Ayah  
c'est à ce cas-là  
emploi  
il n'a pas dit  
il a dit  
il a dit  
et après il a dit  
il emploie pas le même terme pour dire  
n'ayez pas peur de  
mais ayez peur de moi  
il emploie un terme différent  
de ce que eux ont employé  
quand ils disaient  
ayez peur des gens  
qui se réunissent contre vous  
donc Raouf on a dit que c'était  
la peur de ce qui va arriver  
c'est l'appréhension, l'inquiétude  
Khashia  
d'accord  
ayez peur de  
c'est le fait, c'est la frayeur  
c'est le fait d'avoir peur  
du mal  
contenu dans quelque chose  
là c'est très important la nuance  
parce que quand tu dis  
je n'ai pas pensé à te le dire  
mais là je pense que ça peut être bien de  
prendre des notes, de faire papier et stylo  
parce que comme il y a beaucoup de mots  
j'imagine que quand on écoute comme ça  
ça peut se mélanger et tout  
que tu sois mémoire auditif, visuel etc  
c'est bien de combiner tout  
voilà comme ça, ce qui est visuel  
je trouve et ce qui est posé  
et bien organisé  
ça s'imprime mieux, d'accord  
il faut vraiment tout combiner pour me mettre  
les choses dans le côté

et dans ce sens quand tu verras ces mots  
dans le colonne, bah chaque fois que tu verras  
un de ces mots là, tu vas te dire ah, là ici  
c'est cette peur là, pourquoi etc  
et ça amène beaucoup de, ma charla  
beaucoup de pistes, de réflexion  
je reprends  
donc la Khashia, d'accord  
et il est peur de, là on sait  
comme on parle de la frayeur  
et qu'on parle de la peur  
du mal contenu dans quelque chose  
et bien on voit que cette peur  
là, bon, à la  
quand ces gens parlent en disant  
les gens se sont réunis contre vous  
et il est de la frayeur pour eux  
et il est peur de leur mal  
d'accord, donc là on comprend  
que c'est pas une mise en garde  
comme pour dire voilà  
il est peur de la  
la vision que les gens ont de vous  
c'est pas une peur saine là, on comprend  
que c'est pas ce, c'est pas  
c'est pas la peur  
qui nous aide le plus on va dire  
plutôt, c'est pas qu'elle est pas saine  
c'est la peur, c'est une peur  
qui nous aide pas, surtout quand c'est  
diriger vers un être humain  
d'accord, donc Khashia c'est la peur  
du mal dans quelque chose  
ensuite on a une autre forme de peur  
c'est, ça d'ailleurs  
le mot se ressemble et c'est  
Khashara, donc  
Khashua, Khashara  
la racine de Khushua  
et quand on entend Khushua on se dit  
ouais, il y a une forme de peur dans le mot  
Khushua mais ça ne veut pas dire que peur  
Khushua, le mot doit te  
rappeler

c'est un mot qu'on emploie quand on parle  
de l'état dans lequel on est dans la prière  
par exemple, ou quand on lit le Quran  
on dit qu'on est en Khushua  
je ressens du Khushua  
et dans le  
Khushua, donc Khashara  
la racine Khashara  
c'est une peur  
qui détend  
c'est particulier, cette peur là  
elle détend tes os, elle détend  
tes muscles, elle détend ton  
coeur, c'est une peur  
qui va avec la  
soumission à Allah  
c'est vraiment la soumission à Allah  
dans toute sa splendeur ça  
c'est l'état  
dans lequel se trouve celui  
qui lit le Quran avec profondeur  
c'est l'état dans lequel normalement  
on doit être en prière  
Khushua c'est l'humilité  
c'est le recueillement  
quand on est humble, il y a  
une forme de peur  
j'ai peur en fait de me prendre pour  
ce que je ne suis pas  
j'ai peur d'être plus royaliste que le roi  
j'ai peur en fait de ne pas  
rester à ma place entre guillemets  
d'en faire trop  
l'humilité c'est beaucoup de choses  
mais il y a une forme de crainte  
une crainte de prétendre à ce qu'il  
ne m'appartient pas  
humble, l'humilité  
c'est pour ça que quand on voit quelqu'un qui est humble  
on l'aime automatiquement  
c'est aussi le recueillement  
donc quand je me recueille  
dans quelque chose  
il y a une forme de peur

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

la peur de perdre du temps  
la peur des futilités  
la peur d'être submergé  
quand j'ai peur d'être submergé  
je me recueille  
et je me recueille  
c'est quel recueillement qui est le plus apaisant  
c'est quoi, c'est un recueillement où je suis là tout seul comme ça ?  
non, c'est le recueillement  
où je suis avec Allah swt  
avec mon prôlain  
dans ma salate  
donc ça c'est une  
c'est leur roucho  
dis-toi que c'est la peur qui détend  
c'est la peur qui fait du bien  
donc on a vu Raouf  
la peur de ce qui va arriver  
l'inquiétude  
on a vu elle rachire  
donc c'est la peur du mal contenu  
donc quelque chose donc en un mot la frayeur  
d'accord  
on a vu rouchoir  
c'est la peur qui détend  
c'est l'humilité et le recueillement  
on a aussi  
taqwa  
là tu vas me dire que taqwa  
il est souvent traduit par  
avoir la taqwa c'est la crainte d'Allah  
c'est vrai  
et pas assez vrai en même temps  
je dirais pas faux  
mais pas assez vrai  
parce que taqwa ça vient de la racine  
weqaya  
donc tu vas le trouver à wa  
wa ya  
mais la plupart du temps c'est  
wa ya weqaya  
et cette  
peur là  
quand on parle de taqwa

il y a la notion de dents de protection  
de précaution  
donc c'est se préserver  
c'est se protéger par crainte d'Allah  
c'est très subtil aussi  
en fait faut se dire que  
la taqwa c'est  
ce sont les actions  
qui sont prises, qui sont mis en place  
en conséquence de la peur  
il y a la notion vraiment de la conscience  
c'est pour ça que je pense que la  
la compréhension  
la traduction qui se rapproche le mieux  
de taqwa  
c'est  
en fait d'avoir conscience  
d'Allah sr  
j'ai tellement la conscience d'Allah sr  
que je prends mes précautions  
sur  
ce qui pourrait m'éloigner de lui  
je me préserve, je me protège  
parce que je crains Allah  
d'accord c'est aussi très subtil  
si tu veux imaginer la taqwa  
au quotidien  
c'est vrai que quand on le renvoie  
Allah sr  
c'est tellement grandiose que des fois  
j'ai l'impression que c'est quelque chose d'inataignable  
mais en fait la taqwa on en a au quotidien  
regarde par exemple c'est typiquement  
le fait que de fermer ta porte à clés  
en sortant de chez toi  
ou quand c'est le soir  
et que tout le monde va au lit  
et voilà tu fermes la porte à clés  
et bien cette précaution là que tu prends  
ça c'est de la taqwa  
il y a de la protection  
il y a une conscience  
j'ai tellement conscience  
du fait de mettre ma famille

à l'abri  
que je ne peux faire  
autre chose que fermer la porte à clés  
d'accord  
la taqwa en fait faut se dire que c'est une réaction  
logique aux choses  
c'est avoir  
une pleine conscience des choses  
c'est exactement  
le type de  
crainte  
qui fait qu'on fait attention  
aux choses d'une manière particulière  
quand Allah sr a dit  
et à son épouse maman hawa  
n'approchez pas  
il a dit  
il a dit  
il n'a pas dit ne mangez pas  
de cette arbre  
il a dit ne vous approchez pas  
pourquoi ?  
parce qu'il y a une précaution  
en fait à prendre  
vous mieux prévenir que guérir  
c'est exactement ça qu'elle leur emploie ici  
c'est la même façon aussi quand il dit  
voilà taqwa au bouszina  
un peu plus à dur  
ne vous approchez pas  
de la fornication  
et on comprend en fait pourquoi il  
l'insiste là dessus  
parce qu'une fois que c'est devant  
c'est compliqué faut penser au feu  
en fait on ne te dit pas ne te brûle pas  
on ne touche pas le feu on te dit ne t'approche pas  
quand tu vois ton enfant qui s'approche  
de la gazinière  
en fait la phrase que tu lui dis c'est pas  
elle ne te brûle pas  
parce que si tu dis ne te brûle pas  
ça s'est déjà approché et elle va essayer  
et là tu lui dis ne te brûle pas

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

t'as presque envie de dire mais si tu entendais  
un parent dire ça à son enfant ça va t'énerver  
tu vas te dire comment ça ne te brûle pas  
mais ne t'approche pas déjà tire-le  
quand ton enfant comment ça s'approcher  
de la gazinière comment ça s'approcher  
d'un feu  
toi t'attends même pas qu'il avance plus  
tu le tires  
il peut crier pleurer ce roulet par terre  
tu vas dire non mais tu t'approches pas  
pourquoi ? parce que tu sais  
si il touche  
même en s'approchant  
ça commence à être chaud  
et bien c'est cette crainte  
là car là nous enseignent  
dans ta quoi  
j'ai tellement conscience des choses  
que je suis tellement concentrée  
j'ai tellement la conscience d'Allah  
qu'en fait je ne m'approche même pas  
de ce qui pourrait risquer  
de susciter sa déception  
à mon sujet  
tu vois où ça va  
et en fait  
là j'ai envie de dire quand on comprend ça  
vraiment arrêtons  
de dire  
pour les choses qu'Allah nous interdit de faire  
oh mais t'inquiète je gère  
ça va aller  
ou la phrase typique ah mais c'est dans le coeur  
ça c'est vrai c'est dans le coeur mais c'est aussi dans les faits  
tu peux pas seulement dire ah mais ce que je pense c'est dans le coeur  
j'ai dit cette parole mais dans mon coeur  
je pensais pas non en fait non  
arrêtons tout de suite  
arrêtons de dire t'inquiète  
ça marche pas en fait  
ou bien or non mais c'est bon  
on va se contrôler on n'est pas des animaux  
ceux qui disent ça pour quand on leur dit

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

qu'il faut une tierce personne  
quand un homme et une femme sont ensemble  
donc dans le cadre par exemple d'une rencontre  
dès la rencontre  
avec la même personne  
en vue d'un mariage  
en fait quand quelqu'un te dit  
qu'il ne faut pas rester seul  
il t'a pas donné un conseil il t'a sauvé la vie  
c'est très important  
il t'a dit voilà t'as carabou  
ne t'approche pas  
c'est pas pour faire jojo c'est pas pour t'embêter  
c'est pas pour t'enquiquiner  
c'est pour ton bien  
et tous ceux qui ont  
franchi la limite  
et qui ont fait l'irréparable entre guillemets  
un moment donné ils en étaient pas à la  
un moment donné ils se sont juste  
approchés et au moment où la personne s'approche  
et tu lui dis hey hey  
il va dire mais hey j'ai pas touché  
j'ai pas touché qu'est ce qu'il y a  
oui mais t'es trop proche  
oui mais j'ai pas touché tu peux pas me punir  
tu peux rien me dire effectivement  
à ce moment là je peux pas te réprimander  
parce que tu n'as pas commis le mauvais  
mais tu es en train d'aller vers  
d'accord donc ton enfant  
si il se brûle  
la première pensée qu'il va avoir  
c'est pourquoi ma maman elle me regardait depuis tout à l'heure  
pourquoi elle m'a pas empêché  
et là tu vas attendre que ton enfant il dise  
c'est bon j'ai pas touché là  
qu'est ce qu'il y a  
ou pas je t'ai dit t'approches pas point bar  
et à ce moment là on n'a pas beaucoup de  
on n'accepte pas les pour parler longtemps  
on n'accepte pas de pinailler  
en fait là on est même très tranché  
tu t'approches pas point

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

ne discute même pas  
parce qu'on a conscience  
des choses donc  
arrêtons de dire  
ok c'est pas grave je gère  
voilà on va se contrôler  
ça va non non non non  
non  
je pense juste à tes enfants  
quand ils s'apprêtent à faire  
quelque chose de dangereux  
si ils te disent la phrase  
t'inquiète maman est-ce que tu les crois  
tu les écoutes même pas  
tu les regardes même pas en fait  
tu leur donnes pas l'heure  
tu leur dis non mais ça m'intéresse pas ce que tu viens de dire  
tu fais pas c'est tout tu t'approches pas  
tu ne vas pas être là  
à écouter leurs excuses  
et bien dis-toi qu'Allah soit à la tous les jours  
il écoute les excuses de plein de gens  
qui se croient meilleure que tout le monde  
qui se croient plus intelligents  
qui croient que t'inquiète t'inquiète  
mais qui tu es en fait pour dire  
que tu ne vas pas tomber dans le mauvais  
qui es tu si t'as pas la crainte de la  
tu vas tomber un jour  
t'as c'est sûr  
tu vas tomber dans les réparables  
parce que tu c'est comme ça  
parce que c'est comme ça  
tu as essayé de prendre  
un raccourci donc non non et non  
en fait  
il faut  
il faut accepter les choses  
c'est très important  
donc t'as quoi tu vois c'était un long truc  
c'est  
Allah le mentionne beaucoup dans le Quran  
Fattakullah  
donc Fattakullah quand la prochaine fois que tu le liras

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

tu ne le liras pas seulement te disant  
craignez Allah  
c'est beaucoup plus profond que ça  
d'accord  
c'est la conscience d'Allah avant même que la chose  
elle traverse ta tête  
elle est en train de se cuisiner  
conscience d'Allah  
qu'est ce qu'Allah pense de ça  
pense de moi au moment où je pense à ça  
même je ne l'ai pas encore fait  
d'accord  
ensuite on a encore deux autres mots  
on va passer dessus rapidement  
il y a  
Arab  
donc Arab  
c'est  
une forme de peur  
et ça c'est une peur très profonde  
c'est la peur  
qui nous fait  
perdre les plaisirs de ce monde  
dans les plaisirs de ce monde  
en fait  
j'ai tellement peur  
que j'arrive même pas à apprécier les choses  
j'ai peur de les perdre etc  
en fait quand tu dis Allah  
c'est vraiment se sentir menacé  
c'est être complètement apeuré  
c'est une peur intense  
donc là dans les degrés de peur celui là  
c'est le plus délétère on va dire  
c'est vraiment être perdu dans sa peur  
et typiquement  
c'est la peur  
qui concerne Banu Isra'il  
et aujourd'hui on en voit beaucoup de leurs descendants  
encore qui agissent comme ça  
j'ai pas besoin de faire de dessins  
en fait c'est des gens qui ont vraiment  
ils ont perdu la peur de l'enfer  
ils ont plus peur de l'enfer

ils le disent ouvertement en plus  
ils ont perdu la motivation  
pour le paradis  
ils n'ont même plus la peur de ne pas y aller  
en fait  
qu'est-ce qu'il reste  
ils ont aussi perdu la crainte Allah  
ils le disent carrément  
j'ai entendu pas plus tard que cette semaine  
un, deux, dire  
c'est parce qu'on désobéit  
à Dieu  
puisqu'ils disparaissent là  
qu'on est le peuple élu  
en fait nous on choisit si on fait ça  
on a décidé que ouvertement  
les dignes descendants de leur ancêtre  
et bien sûr on généralise pas  
qu'ils pensent comme ça  
ils célèbrent vraiment  
l'insolence de leurs ancêtres  
ces ancêtres là qui soit dit en passant  
ont tué le plus de prophètes  
on reçut le plus de prophètes  
on reçut le plus de miracles, on reçut le plus de bienfait  
et ça n'a pas suffi  
ça n'a pas suffi  
et eux du coup  
quand il n'y a plus la crainte de l'enfer  
il n'y a plus la motivation du paradis  
il n'y a plus la crainte Allah  
et reste quoi ?  
dans cette dunia  
et dans cette dunia  
en réponse qu'est ce qui se passe  
ils ont peur, ils vivent dans la peur  
la peur de manquer  
la peur d'échouer  
ils sont plus dans l'expectative  
si tu n'as même plus peur de ton avenir  
et que tu penses qu'à ton présent  
même ton présent tu vas avoir peur tout le temps  
et c'est ce qui se passe aujourd'hui  
quand on regarde leur comportement

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

c'est le comportement de gens qui ont peur  
et c'est pour ça que ça leur fait faire  
les bêtises possibles et imaginables  
donc voilà  
une peur malsaine  
quand je te parlais de peur saine  
il a peur malsaine  
parce que la peur  
c'est pas cette peur là  
c'est pas cette peur là  
Allah nous demande d'avoir vis-à-vis de lui  
la peur qui te tétanise au point où tu ne peux même pas  
eux on pourrait dire il le reste que cette dunia  
et même cette dunia ils ont trop peur  
pour en profiter  
en tout cas ils font semblance, ils en profitent  
donc cette peur là  
Allah nous en préserve  
et enfin on a  
parmi tant d'autres il y en a encore beaucoup plus que ça  
je pense qu'il y en a peut-être une quinzaine  
vingtaines de mots différents pour signifier la peur  
en arabe  
il y a al-wajal  
de la racine wajal  
et cette peur là elle est particulière aussi  
c'est la peur qu'on a après  
que la chose se soit passée  
c'est la peur d'après l'effet  
là on pourrait dire mais attends la chose elle est passée pourquoi j'ai peur  
c'est la peur des conséquences  
c'est la peur  
de la chose elle est faite en fait  
et tu as encore peur  
tu es dans l'expectatif de ce qui pourrait arriver  
par rapport à cette peur  
et si tu devrais dire un mot pour cette peur  
là c'est  
limite c'est un peu être peureux  
et c'est le fait de frémir  
d'accord et ça peut  
c'est pas forcément négatif là quand tu l'entends comme ça  
tu peux te dire c'est négatif non parce qu'Allah le mentionne  
quand il parle de

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

il parle de par exemple  
les gens  
lorsqu'Allah est mentionné  
lorsqu'il se rappelle  
d'Allah  
donc là wajala est mentionné  
le verbe  
leur coeur frémissent  
et  
là tu comprends quand tu comprends wajala  
c'est à dire que leur coeur  
a peur des conséquences  
leur coeur a peur  
elle est faite  
et effectivement cette peur là on en a besoin  
dans notre vie pourquoi  
parce que en tout cas moi  
par exemple quand tu es lié à un verset  
qui parle de comment les croyants doit être  
et là je pense à  
surat maumino  
par exemple  
donc on réussit vraiment à le maumino  
elle l'a dit  
donc là tu vois quand t'as  
rachara qui revient  
ceux qui dans leurs prières sont  
dans cette  
cette crainte  
cette belle crainte en fait  
cette humilité  
donc ceux qui s'éloignent  
des futilités  
des paroles qui ne servent à rien  
des futilités, la perte de temps mais surtout  
c'est vraiment la futilité parlée quoi  
discussion inutile  
ce qui a servi à rien et tout ce qui est futile est forcément  
délétère au final  
s'il n'y a pas d'utilité  
que ça dessert  
et bien cette parole là quand on la lit  
qu'est-ce que c'est qu'avoir cette peur  
ou ajinl

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

qu'est-ce que c'est que d'avoir le coeur qui frémit  
qu'est-ce que c'est que d'avoir peur des conséquences  
de quelque chose que j'ai fait  
et bien par exemple je suis en train de prier  
et je récite cette aya  
et dans ma tête je me dis  
ah mince  
j'ai fait ça l'autre jour là  
avant-hier  
j'ai une discussion stupide futile  
quand c'est futile comme ça sert à rien  
ça nous emmène vers des mauvaises choses  
l'étrôme est stagné jamais soit il avance soit il recule  
et bien quand c'est futile on tombe plus facilement par exemple  
dans la médisance  
on tombe plus facilement envers la calomnie  
on tombe plus facilement envers  
voilà les  
les futilités en fait  
c'est tellement  
c'est tellement délétère et bien tout ça  
tout ça ce sont des choses  
auxquelles je pense après  
et qu'à la  
on ne prive jamais  
de ce genre de peur là  
parce qu'une fois que l'action elle est faite  
et que j'ai plus peur c'est encore pire  
on peut se dire mais c'est fait c'est fait  
on va pas en parler pendant dix ans  
et on avance  
ça c'est gravissime  
parce qu'en fait on sait que les actions sont inscrites  
les actions tout ce qu'on fait là tout de suite  
il y a des anges  
à droite et à gauche  
eux leur seul job  
c'est papier stylo j'écris  
et nous devons  
on devons fournir aux anges  
le papier avec lequel ils écrivent  
l'encre avec lequel ils écrivent  
et bien on ferait bien attention  
on ferait très attention

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

on choisirait le meilleur papier  
et on leur donnerait peut-être même pas beaucoup de papier  
parce qu'on a tellement peur qu'ils écrivent  
qu'on ferait attention  
et l'encre aussi pareil on leur donnerait  
une encre de qualité  
pour anticiper  
donc en fait cette crainte là  
ne nous en prive pas  
qu'on est toujours la conscience de ça  
j'ai fait mes actions le but aussi  
c'est pas d'être tourmenté  
par tout ce qu'on fait tout le temps  
sans s'arrêter d'accord  
c'est pour ça qu'il y a le pardon  
c'est pour ça qu'on demande pardon à Allah  
pour pouvoir avancer  
parce que si on ne demande pas pardon on se morfond dans les choses  
on n'avance pas en fait  
le but quand tu as fait quelque chose de mal  
ce n'est pas de rester et de te  
de ruminer  
c'est une chose  
mais rester dans la dépression par rapport à ça  
par rapport à ce mal là  
tu vas te perdre en fait  
tu peux pas rester là à te morfondre  
tu corriges  
et la correction ça commence par demander pardon  
si ça inclut une autre personne tu recherches son pardon  
tu t'excuses  
tu corriges, tu effaces, tu répars  
et après t'avances  
mais ça le jour où on l'a plu  
qu'est-ce qu'il nous reste  
je fais du mal à qui je veux  
je fais ce que je veux  
je ferai pas du mal à Allah, ça faut bien se mettre ça en tête  
et j'avance  
mais un jour ça va m'en rattraper tout ça  
et là ça va faire mal alors que quand j'ai  
encore dans le coeur cette crainte de  
franchement je regrette ce que je lui ai dit hier  
franchement je regrette

cette discussion  
futile que j'ai eu avant-hier  
c'est ça en fait, al-wajal  
je lis le Quran  
je récite  
dans ma prière  
je parle avec quelqu'un  
qui me fait un rappel par exemple  
et là je me remets en question et dans ma tête  
je m'attriste en fait de me dire  
j'ai dit ça  
j'ai fait ça  
et comme j'ai ce regret là  
comme j'ai cette peur des conséquences  
de mes actes  
eh bien je vais chercher à en faire quelque chose  
je vais chercher à les réparer  
donc  
c'est la crainte qu'on doit avoir quand on lit  
un ayah du Quran  
et qu'on sait pertinemment qu'on ne l'applique pas  
c'est très important  
d'accord  
et ça peut être plein  
des ayahs qui parlent de la prière  
qui parlent du rejab  
qui parlent du bon comportement  
qui parlent d'amédiance  
qui parlent du commerce  
qui parlent de la lunette  
qui parlent des dettes  
en fait toutes ces choses là c'est pas fait pour nous dire  
t'es bon  
t'es mal fait etc  
c'est pas pour nous attaquer  
c'est pour qu'on s'auto-évalue  
vaut mieux s'auto-évaluer tout seul toi maintenant  
et après tu fais la correction avec Allah  
et vous regardez un à un tout ce que tu as fait  
que en fait tu ne t'es pas auto-corrigé  
tu t'es pas évalué, tu t'es pas relu  
tu n'as pas relu ta copie c'est exactement ça voilà  
la métaphore que je cherchais  
je viens de la prendre celle là

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

c'est cadeau  
c'est comme une copie que tu n'as pas relu  
tu t'es pas relu, t'as pas cherché  
t'as pas regardé, t'as pas corrigé le photographe  
t'as pas relu si tu t'es pas trompé dans les lancers  
et là tu rends la copie  
tu dis je m'en fiche de toute façon  
j'ai fait ça et bah en fait non  
relis ta copie comme ça quand tu vas  
le relire à la fin  
avec Allah  
tu pourras  
t'auras même le temps de discuter des choses  
de dire oui mais voilà je sais pas  
pardon Allah pardon  
tout ce qui te restera  
mais au moins il y a  
Arama, épitez de moi  
s'il te plaît, ton amour  
intense, là j'en ai vraiment besoin  
je sais que j'ai fait cette faute  
je m'en rappelle très bien, c'est ça en fait  
mais au point où en fait  
tu as oublié  
tu te dis  
c'est horrible en fait  
de ne pas craindre ça  
voilà donc tu vois  
on en a vu déjà pas mal et il y en a encore tout autant  
d'autres qui sont mentionnés  
donc c'est passionnant  
donc on a vu Raouf  
la peur de ce qui va arriver  
c'est l'inquiétude typiquement  
il y a Taqwa  
de Weqaya  
c'est la  
c'est la précaution  
c'est le fait de se préserver  
c'est la protection aussi  
la protection  
par rapport à la crainte d'Allah  
c'est ce qui fait qu'on a  
conscience d'Allah

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

on nous aide dans nos actions  
on a Rasha  
le fait d'avoir peur du mal  
dans quelque chose  
donc la frayeur  
on a Roshua  
c'est l'humilité, c'est le recueillement  
c'est la soumission à l'Allah  
c'est la peur qui détend  
qui apaisent  
parce qu'on se sent bien avec Allah  
on a Arohab  
c'est la peur qui fait  
perdre les plaisirs  
c'est la peur de ce monde  
c'est la peur où on se sent menacé  
c'est la peur où on se sent apeuré  
c'est la peur intense  
et là j'avais donné comme exemple  
la peur que ressentent  
et enfin il y avait El-Wajal  
c'est la peur  
d'après les faits  
c'est la peur que j'ai  
de ce que j'ai fait  
c'est la peur des conséquences  
c'est ce qui fait frémir  
voilà  
ça nous fait frémir  
ça nous glace  
quand on repense  
aux choses qu'on a faites  
ou pas faites  
et là je vais faire un aparté  
sur la crainte  
que nous avons  
et je pense qu'on l'a encore aujourd'hui  
là typiquement l'exemple  
quand il y a des peuples qui sont opprimés  
encore plus en plus quand c'est  
notre fratrie  
notre fratrie en Allah  
qui se trouve aux quatre coins de la terre  
et quand on voit les injustices

que cette fratrie  
subit  
auquel finalement on assiste  
à distance  
aujourd'hui avec les vidéos  
les audios  
on peut assister aux injustices  
avant quand il y avait ces injustices là  
on ne pouvait pas dire qu'on était témoins  
qu'on assistait parce qu'on ne les voyait pas  
aujourd'hui on les voit  
donc on y assiste avec le monde entier  
c'est à tout ça  
eh bien il ne faut pas avoir peur  
des représailles  
lorsqu'on parle  
là pour le coup cette peur là elle n'est pas bonne  
c'est la peur  
c'est comme celle qu'on avait dit  
c'est la peur qui te tétanise et qui t'aide pas à avancer  
d'accord c'est cette peur là  
qui te sert vraiment à rien  
et finalement qui te dessert au final  
et en fait il faut plutôt  
cette peur là comme je t'ai dit il faut toujours transformer  
les peurs, tu vois une peur qui est  
qui te fait pas du bien du tout  
qui te fait du mal  
la première question que tu dois te poser c'est comment je peux la transformer  
et là quand tu la transformes  
parce que tout peut être transformé en bien  
eh bien il faut plutôt avoir peur de rencontrer  
Allah  
le jour J  
le jour du jugement  
et qu'il te demande  
pourquoi tu n'as rien dit  
pourquoi tu n'as rien fait  
pourquoi tu n'as rien dit ou pourquoi tu n'as rien fait  
parce que faire peut-être tu pouvais pas et même faire on peut  
mais pourquoi tu n'as rien dit  
et il y a des gens ça va encore plus loin  
c'est pas ils disent ils parlent pas  
c'est que même de eux à eux

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

dans leur propre coeur  
ils ferment les yeux  
ça c'est le niveau encore plus  
c'est le niveau horrible car là ils nous préservent de ça  
c'est à dire même quand on est seul avec soi-même  
en fait on s'ensure  
dans notre propre coeur  
ferme les yeux et c'est ce que beaucoup de pays font aujourd'hui  
et malheureusement dans notre communauté  
il y en a on demande à Allah SWT  
de redresser tout ça  
et d'effacer  
ce mauvais sentiment  
en nous  
à Minyarab  
donc  
la peur  
peut être un bien  
et c'est peut-être aussi la porte  
par laquelle on est entré  
inconsciemment  
ou consciemment dans notre foi  
et c'est ok  
pourquoi je dis ça ?  
parce qu'en fait je t'avais déjà dit ça en début d'épisode  
on diabolise  
la peur alors qu'elle peut être saine  
d'accord  
par exemple  
la peur de  
faut pas diaboliser la peur  
dans le sens j'ai pas envie  
d'avoir peur pour croire  
ou d'avoir peur  
je veux pas que ce soit la peur qui me fasse entrer  
dans la foi je veux pas que ce soit la peur  
pratiquer correctement  
ça oui et non en fait  
parce qu'il y a des peurs qui sont saines  
et vu de l'extérieur ça peut être  
oh vous avez peur de tout  
c'est stressant  
votre croyance non  
si j'ai peur de mourir

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

sans connaître vraiment Allah  
bah ça c'est une bonne peur  
et je serais content  
en fait de commencer à pratiquer  
ma foi  
avec cette peur là  
un pourquoi comme on dit  
c'est un pourquoi qui est très fort  
pourquoi je ne veux pas  
mourir  
pourquoi j'ai peur de mourir sans connaître Allah  
bah c'est légitime  
pareil il a peur de l'enfer  
qui disent non mais faut pas faire peur aux gens  
avec l'enfer je suis d'accord  
ça je suis d'accord avec ça quand c'est les tout petits  
les enfants  
on doit pas commencer leur éducation  
par la peur  
parce qu'en fait un enfant quand il est petit  
c'est pas un sentiment  
qu'il maîtrise déjà très bien  
il faut suivre leur développement  
d'accord  
on va pas commencer à leur instaurer  
la peur de manière générale  
par la peur de Allah  
peur de l'enfer, peur de ceci  
peur du châtement, peur de non  
eux ils ont besoin d'abord de l'espoir  
la peur elle viendra de toute façon  
ça viendra bien assez tôt la peur  
être humain il le ramène très vite  
dans l'équation  
j'ai peur d'aller en enfer  
j'ai peur d'aller en enfer  
effectivement j'ai peur d'aller en enfer  
je ne veux pas y aller  
j'ai peur, j'en ai tellement peur qu'en fait  
ça me facilite  
à me tenir à carreau et à faire le bien  
au maximum  
tellement je ne veux pas entendre mon nom  
dans la liste d'appels de l'enfer

j'ai tellement peur de ça  
que ça me suffit  
à faire attention  
oui c'est une peur  
la peur  
une peur dans le même registre  
pour que ce soit un peu plus positif  
on va dire  
moi j'ai une peur  
je suis tétanisée  
j'ai peur de ne pas entendre  
mon nom sur la liste d'appels  
du paradis  
honnêtement c'est une de mes plus grandes craintes  
est-ce que tu imagines  
la peur de ne pas entendre son nom  
sur la liste d'appels des gens du paradis  
c'est horrible  
ça y a de quoi avoir peur  
et c'est une peur saine en fait  
pourquoi ? parce que cette peur là elle va pas me faire  
rester debout comme ça sur terre  
si jamais on m'appelle pas  
qu'est-ce que je vais faire ?  
en fait non, c'est une peur qui te fait dire  
j'ai tellement peur qu'on m'appelle pas  
que toutes mes actions vont être pour qu'on m'appelle  
c'est facile t'as vu ?  
bah voilà  
il y a aussi la peur  
la peur de décevoir Allah  
quelle belle peur j'ai envie de dire  
j'ai peur de le décevoir  
et j'ai tellement peur de décevoir Allah  
que l'action que je vais prendre  
c'est bah je vais faire tout pour lui bler  
tout simplement  
il peut y avoir aussi, il y en a qui me le disent  
bah j'ai peur de mourir sans avoir  
accompli le hajj par exemple  
pourquoi ? parce que c'est le cinquième pilier  
si je meurs sans l'avoir fait que j'avais l'intention  
et surtout si quelqu'un en mon absence  
après ma mort le fait pour moi

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

je sais que je ne commettrais pas un péché  
si je meurs sans l'avoir fait et que j'ai l'intention  
Allah l'inscrit comme si je l'avais fait  
mais j'ai le droit  
la personne a le droit d'avoir peur  
de mourir sans avoir accompli le hajj  
parce que c'est beau et comme j'ai peur de ça  
dès que j'ai l'occasion j'y vais  
voilà comment j'ai réglé cette peur là  
mais je suis pas en train de me dire  
si je meurs sans avoir fait le hajj  
bah en fait, agi  
si tu, le fait  
d'être dans cette expectation là  
va faire que financièrement  
de te concentrer par rapport à ça  
au niveau timing tu vas t'organiser par rapport à ça  
au niveau familial tu vas t'organiser par rapport à ça  
et voilà, si tu arrives  
à l'alhamdulillah, si tu n'atteins pas ça  
à l'alhamdulillah aussi  
parce que tu auras tout fait pour  
donc pareil  
j'ai peur de laisser un mauvais héritage  
à mes enfants  
effectivement, c'est une peur que  
dont je discute beaucoup avec mes parents  
et en fait  
moi j'ai cette crainte là  
je me rends compte que  
je les comprends en fait quand ils m'ont parlé  
mon papa en particulier  
lui parlait même de ses parents  
qu'il lui disait  
en fait, si le fils de ton fils  
ou bien la fille de ta fille de ta fille  
tu n'as pas dans ton coeur  
l'apaisement que cette personne va être  
dans la droiture  
va retrouver le chemin vers le paradis  
c'est qu'il y a un problème dans l'éducation que tu es en train de donner  
en ce moment à ton enfant  
est-ce que tu imagines la force  
quand j'ai entendu cette parole la première fois

ça m'a fait quelque chose  
j'y pense et jusqu'à présent  
je regarde mes enfants avec ça  
parce que moi je vais partir dans ce monde  
je l'ai déjà dit dans plusieurs épisodes  
c'est un souvenir  
c'est une notion qui  
m'émeut à chaque fois au plus profond  
je me dis mais  
mes arrières petits-enfants  
dans trois à quatre générations  
je ne les verrai pas  
je ne les verrai pas  
c'est qu'ils  
ils aient le soucis de la  
comme je m'en soucie et même plus  
c'est qu'ils adorent à la encore mieux que moi  
c'est qu'ils retrouvent le chemin vers le paradis  
je n'ai pas envie d'aller au paradis  
et eux je ne les retrouve pas en fait  
c'est important pour moi  
et bien cette crainte là elle est légitime  
et la réponse à cette crainte là c'est quoi  
j'instore des bonnes habitudes dans ma vie  
parce que je sais que si j'ai des bonnes habitudes  
je transmettrais des bonnes habitudes  
parce que c'est plus facile de reproduire  
ce qu'on a eu que d'inventer qu'est-ce qu'on n'a pas eu  
d'accord  
donc tout ça ce sont des bonnes craintes  
et en fait  
on se dire que toutes ces peurs là  
ce sont des actions  
enfin des peurs qui nous poussent  
à poser des actions sur la table  
à prendre des vraies initiatives  
oui ça il faut avoir peur  
et quand on regarde  
l'actualité je reviens là-dessus  
nos frères et sœurs au primé  
quand on regarde en fait  
je pense fortement à la Palestine  
et bien  
on regarde que notre fratrie

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

là, notre fratrie là bas  
parce que ce sont nos frères et sœurs  
ils n'ont pas peur  
et quand on regarde l'ennemi  
c'est lui qui semble avoir peur  
pourtant c'est lui qui est le plus puissant  
il est plus armé  
il est plus riche  
il a le soutien aussi de certains pays  
et pourtant c'est lui qui ment  
c'est lui qui vole  
c'est lui qui fait de la propagande  
c'est lui aussi qui se victimise alors que c'est lui qui frappe  
il y a tous les ingrédients de la peur  
parce que quand on a trop peur  
une mauvaise peur, une peur malsaine  
on attaque un premier  
parce qu'on anticipe  
quand on a peur on ment  
quand on a peur on vole aussi  
j'ai peur de manquer  
j'ai peur qu'on me le prenne  
je prends un premier  
et quand on a peur aussi on se victimise  
quand on a peur on fait de la propagande  
autour de nous  
et je parle de pas un malsaine  
d'accord ?  
c'est tout en fait  
je pense que ce peuple-là  
nos frères et soeurs, notre fratrie  
parce qu'on peut pas parler de papa Ed  
à mes maman Hawa et ne pas parler de comme notre fratrie  
donc je dirais même notre fratrie  
dans ces milieux opprimés  
et bien  
si tu les regardes bien  
la peur de l'autre ils n'ont pas  
alors que  
leur ennemi l'ont  
leur ennemi  
leur ennemi les ont  
ils ont ces peurs là  
et en fait

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

finalement au lieu d'avoir peur  
 du regard des autres  
 du regard de l'autre  
 eh bien on devrait avoir peur pour l'autre  
 quelqu'un qui a peur du regard des autres  
 bah on a peur pour lui  
 pourquoi ?  
 parce qu'en fait celui qui a peur du regard des autres  
 il se conforme à l'autre  
 il s'oublie  
 il laisse l'autre décider pour lui  
 ce qu'il doit faire  
 et comment il doit être  
 et non en fait  
 la crainte de l'Allah vous apprend  
 à apprendre à faire  
 pour nous  
 d'accord ? mais aujourd'hui on est tellement exposé  
 on est tellement en contact  
 de tout le monde  
 les réseaux sociaux  
 on est tellement en fait tout le temps en fait  
 on pense que les autres disent, que les autres pensent  
 qu'on s'oublie  
 et on oublie qu'on est  
 et on s'habitue à ce que les autres  
 croient connaître de nous  
 c'est pour ça que quand quelqu'un qu'on ne connaît pas  
 de l'autre côté de la planète derrière son clavier  
 nous dit quelque chose  
 on se vexe  
 on se blesse, on est blessé  
 on est atteint et on réagit  
 et c'est ce qui crée les ping-pong  
 là comme ça dans les commentaires de Jeunes Saisous  
 et en fait on a envie de dire à la personne  
 et oh  
 tu te vexes de quelque chose que quelqu'un dit  
 de toi alors que cette personne ne te connaît pas  
 ça devrait te passer au-dessus  
 personnellement moi  
 ce que je me dis toujours  
 je n'arrive pas à me vexer de ce que quelqu'un me dit en ligne  
 elle me connaît pas

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

je ne la connais pas  
si mon père ou ma mère me disent la même chose  
oui ça va attirer mon attention  
parce que eux me connaissent très bien  
si Allah me disait cette chose là  
oui je vais avoir très peur  
et je vais prêter une grande attention  
parce que pour le coup lui me connaît  
mieux que je me connais  
là oui mais toi je te connais  
ni d'Adam ni d'œuf  
je ne te connais pas  
au quotidien tu n'es pas avec moi  
tu sais pas quelle tête j'ai le matin quand je me réveille  
et tu sais pas  
tu me connais pas  
donc en fait toi si tu ouvres la bouche  
pour m'insulter ou pour me dire des choses  
ou pour m'en lancer des pics  
mais c'est censé passer sur les côtés en fait  
mais ce qui serait dommage  
c'est de se positionner  
dans la personne et se dire vas-y vise  
vise la cible vise oh oh il a touché le coeur  
non normalement quand ces flèches elles arrivent  
toi ça te passe là bas  
ni vu ni connu  
en mode  
pas touché  
c'est comme ça que ça doit être  
quand tu regardes notre fratrie là bas  
c'est exactement ce qu'ils font  
et dans les versets qui suivent  
qui ont motivé l'épisode du jour  
je t'invite vraiment à regarder ça c'est très beau  
Allah il parle à deux reprises  
du fait que  
il ne nuirent pas à Allah  
et je trouve ça très fort  
pourquoi Allah parle de lui  
parce que bien sûr qu'on ne peut pas nuire à Allah  
bien sûr qu'on ne peut pas blesser Allah  
ce qu'on attendait c'est qu'Allah a dit  
ils ne pourront pas vous faire du mal

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

ils ne pourront pas vous blesser  
ils ne pourront pas vous nuire mais Allah a dit  
avec leur action là  
avec leur peur, avec leur menace  
ils ne pourront pas faire du mal à Allah  
Allah quand il dit ça c'est très fort  
on sait qu'Allah est notre protecteur  
et bien  
et qui nous couvre constamment  
finalement si on accepte sa protection  
toutefois  
et bien si la couverture  
Allah s'ouffle à notre Allah est intacte  
et intouchable  
alors forcément ce que cette couverture  
protège elle est aussi intacte et intouchable  
donc  
pour montrer  
comment ne craindre personne à part Allah  
et quelque chose de grande chose  
et bien Allah parle exprès  
du fait de ne pas réussir à l'atteindre lui  
ces gens là ne peuvent pas atteindre Allah  
ne peuvent pas le blesser  
ne peuvent pas lui nuire  
alors en gros sérieusement  
qui  
enfin si on regarde bien qui peut atteindre Allah  
personne  
qui, on a envie de dire qui, qui  
qui peut atteindre Allah personne  
et bien Allah nous enseigne que  
aussi évident soit-il  
que c'est impossible  
de blesser Allah  
de la même façon Allah veut  
dans ta tête que ce soit évident  
que ceux qui prennent Allah  
pour garant  
comme protecteur  
ils n'ont rien à craindre  
et on ne pourra pas les dominer  
on ne pourra pas le ennuire  
et ça je pense que notre fratrier

en Palestine est dans  
beaucoup de  
il y a des oppressions  
mais surtout eux parce que eux  
ce qui les drive c'est vraiment leur foi  
et bien je pense que eux ils maîtrisent  
très bien cette capacité  
à ne craindre  
qu'à Allah  
il y a qu'à voir et très jeune en fait  
regarde les enfants comme ils parlent là bas  
regarde comment ils se comportent  
regarde l'état d'esprit dans lequel il est  
je pense que  
en fait moi quand je les vois j'ai pas pitié  
quand je les vois j'ai pitié de moi  
je crains mon sujet à moi  
c'est plutôt ça  
il y a plus de leçons à prendre que à donner dans cette histoire  
donc  
et ces gens là  
qui commettent les injustices  
Allah veut tellement pas qu'il gagne  
quoi que ce soit dans l'eau de la  
comme il dit  
qu'en fait  
il fait de sorte qu'ils creusent leurs propres pertes ici  
dès lors qu'ils ont décidé de déclarer Allah  
comme ennemi et qu'il n'y a plus rien à faire  
il dit bon d'accord vas-y creuse plus encore  
là genre je te mets dans une situation  
où  
ma rahma en fait elle sera à zéro  
mais continue de creuser si tu veux  
d'accord donc  
au lieu de craindre ces gens  
notre quorain nous incite à limite  
être navré pour eux  
j'ai chuité de la peine pour toi en fait  
parce que tu creuses ta propre perte  
et à l'inverse  
les gens qui sont battants  
vaillants qui ne craignent  
qu'à de là

## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

ils font aussi leur eau d'épreuve  
parce que ça va avec en fait  
ça va avec  
et bien pas leur patience  
par leur résilience  
ils se construisent des merveilles  
dans l'eau de là  
vraiment et au lieu d'être triste pour eux  
là notre quorain nous apprend  
qu'il faut plutôt les admirer  
et être heureux pour eux  
en conclusion  
parce qu'il faut bien arriver  
à la fin de cet épisode  
parce qu'on a parlé beaucoup de craintes  
on va parler d'espoir  
pense au paradis  
c'est l'espoir même au paradis  
au paradis  
je t'annonce cette bonne nouvelle là  
il n'y aura plus de craintes  
il n'y aura plus de peur  
parce qu'en en faire tout sera que peur et crainte  
mais on parle du paradis n'est-ce pas  
imagine  
un jour au paradis  
quand tu entres  
finis la peur d'être en retard  
au travail  
finis la peur de rater un examen  
finis la peur que ton enfant se blesse  
finis la peur de ne plus pouvoir  
subvenir aux besoins de ta famille  
finis la peur de ne pas plaire  
à quelqu'un  
finis la peur que chez Ethan vienne semer  
la Zizanie dans ton couple  
finis la peur  
de décevoir Allah  
finis la peur  
que Allah ne soit pas satisfait  
ou fier de toi  
puisque les premiers mots  
que tu vas entendre en entrant au paradis



## [Transcript] Coran de Ton coeur / #38 - La seule crainte que tu dois avoir

Ça y est, est-ce que tu le sens ?

La peur est partie, pour toujours.

Nous demandons à la Subhanahu Wa Ta'ala

qu'il instaure dans nos coeurs une crainte saine de lui et que de lui, la conscience.

Envers lui, la crainte de le décevoir que lui,

qu'Allah efface de nous. En nous, la crainte

pour autre que lui.

Aminir Pala'Alamin.

Merci d'avoir écouté cet épisode et comme toujours si ce podcast a apporté du bien alors une chose à faire

t'abonner pour ne rien rater et si il te semble pouvoir être utile à d'autres personnes,

sans toi libre de le partager et même de laisser un commentaire et la note de ton choix sur ta

plateforme des coups de préféré.

Ce sera une belle manière de me faire savoir que ce podcast doit continuer et être écouté par le plus grand nombre.

Je confie à Allah Subhanahu Wa Ta'ala le soin de préserver ta foi, ton honneur et ton coeur.

Je te laisse à présent passer un bon moment avec ton courant et je te dis à vendredi prochain pour un nouvel épisode.

Salam alaikum warahmatullah.