

LE GUIDE

DES ITINÉRANTS DU CORAN

MON QUR'AN

ET

MOI

La méthodologie ultime pour mémoriser le noble livre

FIRDANS

www.monquranetmoi.fr

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

© www.monquranetmoi.fr

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de cet ouvrage, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L. 335-2 du même Code.

Ce guide ne peut être utilisé que pour un usage privé uniquement. Vous n'avez pas le droit de l'offrir ni de le revendre sans accord des auteurs. Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelque forme et procédé que ce soit sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

www.monquranetmoi.fr

LE GUIDE des itinérants du **Coran**

La méthodologie ultime
pour mémoriser le Noble Livre



*Selon 'Abdoullah ibn 'Amr ibn al-'As (رضي الله عنه),
le Prophète ﷺ a dit :*

*« On dira (le Jour dernier)
au lecteur assidu du Coran :
Lis et monte (les degrés du Paradis).
Récite clairement comme tu le faisais
dans le bas-monde.
Ta place au Paradis te sera fixée
au dernier verset que tu liras. »*

- ABOU DAWOUD ET AT-TIRMIDHI -

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	11
PARTIE I En guise de préparation	13
1 Définition des termes et concepts	14
1.1 Définition linguistique du mot Qur'an	14
1.2 Définition juridique du Qur'an	15
1.3 Les 5 noms du Coran	16
1.4 Glossaire concernant le Coran	17
1.5 Introduction à la Science de la mémorisation dans les sciences islamiques	19
1.6 Définition du mot <i>hifdh</i>	20
1.7 Glossaire concernant le guide	21
2 Le périple de la mémorisation du Coran	23
3 Le triangle de la réussite	27
3.1 <i>Baraka</i>	28
3.2 Mental	30
3.3 Productivité	31
4 Objectif ultime, stratégie et vision	33
4.4 Objectif ultime et stratégie	33

4.5	Vision	35
4.6	5 <i>hadiths</i> sur les mérites de la mémorisation du Coran...	35
4.7	Plus loin dans la vision : 11 bénéfiques terrestres dus à la mémorisation du Coran	38
5	Les 4 barrières psychologiques les plus fréquemment recensées	41
5.1	Le Temps	41
5.2	C'est impossible	44
5.3	Je ne le mérite pas	46
5.4	Je ne suis plus tout jeune	47
6	Les 7 valeurs	49
6.1	La sincérité	49
6.2	La patience	50
6.3	L'humilité	51
6.4	La confiance en Allah عزوجل	51
6.5	La détermination	52
6.6	La constance	53
6.7	La notion de sacrifice	54
6.8	En résumé : les 7 valeurs en image	56
PARTIE II En théorie		57
7	La gestion mentale d'Antoine de La Garanderie	58
7.1	Définition des concepts	59
7.2	La mémorisation selon la gestion mentale	62
7.3	Le processus de mémorisation	65
8	L'heure du bilan	70

9	La méthode SMART	73
9.1	S pour Spécifique	74
9.2	M pour Mesurable	74
9.3	A pour Accessible/Attractif	74
9.4	R pour Réaliste	74
9.5	T pour Temporel	75
PARTIE III En pratique		77
10	Méthodologie et organisation	78
10.1	Les outils	79
10.2	90 Days	82
10.3	M-VAK	83
10.4	Oxygène	94
10.5	Le rythme	96
10.6	Mise à exécution	97
10.7	La base de données	98
10.8	Réciter en prière. Réciter sans Mushaf	100
10.9	Un mentor	104
10.10	Étude de cas de tout ce qui a été vu précédemment....	106
10.11	Rappel	109
PARTIE IV Pour aller plus loin		111
11	4 invocations pour mémoriser le Coran	112
12	Les obstacles sur votre chemin	115
12.1	Pourquoi et quand vivons-nous un tel moment ?	116
12.2	Que pouvons-nous faire?	117
12.3	9 conseils pratiques pour surmonter ces obstacles	117

13	La plus grande épreuve	119
PARTIE V Annexes		123
1	Questionnaire pour connaître son profil de perception sensorielle	124
2	Résultats pour les styles d'apprentissage	131
3	Une bonne hygiène de vie	135
4	Un bon cadre de vie	139
5	20 conseils pour mémoriser le Coran	140
6	Qur'an priorités	145
7	Qur'an et <i>hadith qudsi</i>	149
8	Les symboles de l'arrêt dans la récitation du Coran ...	151
9	Utiliser un Mushaf Tajweed	153
10	État des lieux	155
11	Planning de révision hebdomadaire (la boucle)	157
12	90 Days Plan	159
13	Récapitulatif de la M-VAK	161
14	Une journée idéale	164
15	Le Coran en chiffres	166

INTRODUCTION

Il s'agit tout d'abord de manifester notre **reconnaissance** envers Allah عزوجل sans qui, naturellement, rien n'aurait été possible. Nous L'appelons afin qu'Il nous apporte assistance, guidée et miséricorde au fil de ces pages tout en nous pardonnant la moindre de nos erreurs afin que Sa bénédiction nous permette de parvenir à nos fins. Nous L'implorons afin qu'à travers ce guide vous parveniez à connaître le succès ici-bas et dans l'au-delà. *In sha'a Allah. Ameen.*

La situation actuelle des musulmans pose de nombreuses interrogations. Je n'énumérerai pas ici les problématiques auxquelles nous devons faire face, mais force est de constater que nous sommes bien loin des **idéaux** que nous souhaiterions atteindre. Ces problématiques étant nombreuses, nous devons également apprendre à jauger nos **priorités**. Le constat est amer : on passe notre temps à parler d'Islam, à en oublier qui est Allah عزوجل. On tente d'éduquer nos corps, en oubliant que nos actes ne sont que la conséquence de l'état spirituel dans lequel nous nous trouvons. Et la spiritualité musulmane passe d'abord par l'entretien d'une **relation avec le livre d'Allah** عزوجل. Car proches du Coran, nous serons proches d'Allah عزوجل. Et être proche d'Allah عزوجل, c'est goûter aux plus belles saveurs ici-bas et dans l'au-delà.

Ainsi, mémoriser le Coran est **un des plus fabuleux actes d'adoration** que nous pouvons entreprendre, il mérite les plus belles et plus grandes récompenses.

Dans ce sens, l'objectif de Mon Quran et moi est tout simplement de **démocratiser la mémorisation du Coran**. Il faut cesser de croire que

cela appartient à une élite. Car dès lors que vous êtes musulmans, le livre d'Allah عزوجل fait partie de votre identité. Et quand bien même la mémorisation du Coran appartiendrait à une élite, n'est-ce pas Allah عزوجل qui choisit Ses élus ? Il vous a déjà élu parmi l'humanité pour que vous soyez un de Ses serviteurs, Il peut tout autant vous élire pour être de ceux qui mémorisent Sa parole en vous en donnant les moyens. Nous allons découvrir comment, au fil de ces pages... *In sha'a Allah*.

PARTIE I

EN GUISE DE PRÉPARATION

- CHAPITRE 1 Définition des termes et concepts
- CHAPITRE 2 Le périple de la mémorisation du Coran
- CHAPITRE 3 Le triangle de la réussite
- CHAPITRE 4 Objectif ultime, stratégie et vision
- CHAPITRE 5 Les 4 barrières psychologiques les plus fréquemment recensées
- CHAPITRE 6 Les 7 valeurs

DÉFINITION DES TERMES ET CONCEPTS

Une terminologie bien spécifique est utilisée dans les sciences islamiques en général, en particulier lorsque l'on parle du Coran. C'est une terminologie que vous retrouverez tout au long de ce guide. Alors, avant d'aborder des notions qui pourraient être floues pour vous, vous trouverez ci-dessous, les principaux termes et leurs définitions.

Nous tenons à préciser que ce guide n'a pas la prétention de se plonger dans les sciences islamiques pures de type jurisprudence, exégèse. À travers ce guide, nous tentons d'apporter des solutions méthodologiques, pratiques et techniques pour faciliter la mémorisation du Coran. Nous nous référons aux éléments des sciences islamiques en introduction uniquement pour encadrer le sujet.

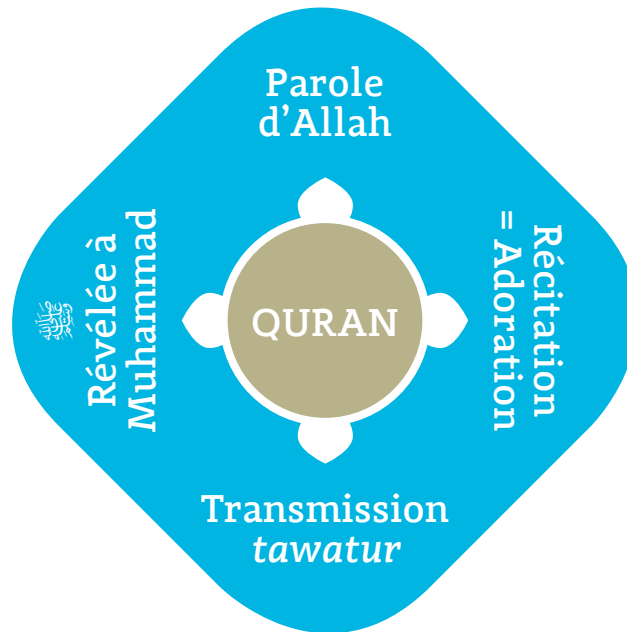
NOTE Ce guide s'adresse à un public très large composé de profils très variés. Dans un souci de pédagogie et afin que tout le monde s'y retrouve, les notions utilisées seront sous forme de transcription phonétique.

1.1 Définition linguistique du mot Qur'an

Le mot *Qur'an* est un nom verbal dont le sens est équivalent à celui de *qira'a*. L'un et l'autre proviennent du verbe *qara'*, qui signifie « lire. »

1.2 Définition juridique du Qur'an

Le Coran est la parole d'Allah عزوجل, révélé à Muhammad ﷺ via une transmission *tawatur*, et dont la récitation est acte d'adoration.



Cette définition permet de distinguer le Coran de tous les autres livres de l'histoire de l'humanité.

1. **Parole d'Allah** عزوجل : marquant tout d'abord une distinction avec les *hadiths* du prophète ﷺ mais également avec les livres des autres religions dont la source n'est pas Allah عزوجل.
2. **Révélée à Muhammad** ﷺ : marquant une distinction avec les autres livres qu'Allah عزوجل a révélés : *at-Tawrah* (la Torah) à Musa, *al-Injil* (les Évangiles) à Issa, *az-Zabur* (les Psaumes) à Dawud et *as-Suhuf* (les Feuilles) à Ibrahim et Musa.
3. **Transmission *tawatur*** : il fut transmis par un nombre important de personnes, afin de s'assurer qu'il n'y ait pas eu d'altérations, de modifications ou de mensonges. Cela marque une rupture avec des transmissions singulières.

4. **Récitation = Adoration** : cela permet de distinguer entre le Coran et les *hadiths Qudussi* (voir l'annexe « Quran et Hadith Qudsi »).

1.3 Les 5 noms du Coran

On dénombre 70 occurrences du mot « Coran » dans le texte sacré : 68 au sens courant et deux au sens étymologique. Ces deux dernières apparaissent dans les versets 17 et 18 de la sourate 75 « La Résurrection » (القيامة, *al-Qiyāma*).

Le livre fondateur de la religion musulmane porte cinq noms au total, tous mentionnés dans le Coran :

Nom	Exemple
Qur'ân (Coran) est le nom le plus répandu.	« Voici, en vérité, un noble Coran, contenu dans un Livre caché. Ceux qui sont purs peuvent seuls le toucher. C'est une Révélation du Seigneur des mondes ! » (Coran, 56 : 77-80)
Furqân (فرقان, généralement traduit par "critère" ou "discernement")	« Il avait fait descendre la Torah et l'Évangile auparavant, comme guidance pour les hommes. Il a fait descendre al-Furqân » (Coran, 3 : 3)
Kitâb (كتاب, "livre")	« Voici un كتاب béni : nous l'avons fait descendre sur toi afin que les hommes méditent ses versets, et que réfléchissent ceux qui sont doués d'intelligence. » (Coran, 37 : 29)
Dhikr (ذكر, "rappel")	« Nous avons fait descendre al ذكر, nous en sommes les gardiens. » (Coran, 15 : 9)
Tanzîl (تنزيل, littéralement "descente", traduit par "révélation")	« Voici al تنزيل de Celui qui fait miséricorde, du Miséricordieux. » (Coran, 41 : 2)

Certains auteurs dénombrent bien plus que ces cinq noms. En réalité, ils prennent en compte – en plus des noms cités plus haut – des adjectifs qualificatifs. Le plus célèbre de ces adjectifs est *karīm* (كريم, mot polysémique signifiant « généreux », « noble », etc.). Dans les éditions arabes du Coran, on le trouve dans le titre de l'ouvrage : القرآن الكريم : *(al-Quran al-Karim - « Le Noble Coran »)*.

Al Mushaf :

Quant au mot مصحف (*mushaf*, littéralement « collection de pages »), précisons qu'il ne figure ni dans le Coran, ni dans les *hadiths*. Il fait référence non pas au texte coranique lui-même, mais à son support matériel : le livre en tant qu'objet.

1.4 Glossaire concernant le Coran

Basmala

La désignation de l'expression *bismillahi ar-rahmani ar-rahim*.

Hadith

Propos que l'on attribue au Prophète ﷺ (pluriel *ahadith*). Il existe deux types de *hadiths* :

1. Lorsque cela n'est pas précisé, il s'agit d'un *hadith* selon la définition précédente.
2. Sinon, c'est un *hadith* dit *Qudsi* (sacré). Il est sacré car, dans la forme, c'est un propos prophétique, mais dans le fond c'est une parole d'Allah عزوجل (voir l'annexe « Quran et Hadith Qudsi »).

Hifdh

Le processus de mémorisation.

Hafidh

Pluriel *huffadh*. La ou les personne(s) qui a(ont) mémorisé le Coran.

Sourate

Un chapitre du Coran

Hizb

Pluriel *ahzab*. Environ 10 pages du Coran (le Coran en compte 60).

Isti'adha

La demande de protection auprès d'Allah عزوجل contre *sheytan* (Satan).

Juz'

Pluriel *ajza'*. Environ 20 pages du Coran (le Coran en compte 30).

Khatm

« Achever », terme désignant le fait d'achever la récitation ou révision complète du Coran. Ce terme peut également être utilisé pour désigner la fin d'une session de révision durant laquelle nous avons révisé tout ce que nous avons appris. Comme il s'agit d'un processus amené à se répéter, dans le langage commun on parle de « boucle ».

Mutachabihaat

Ce sont les versets qui se ressemblent et qui peuvent perturber la mémorisation et la récitation. Parfois, il peut même s'agir de versets similaires en tout point qui sont situés dans différentes sourates. Un résultat possible est que vous commencez une sourate et vous vous retrouverez sans vous en rendre compte dans une autre sourate.

Tafseer

« Exégèse ». C'est la science de l'interprétation du sens des versets du Coran. Cette discipline n'est pas accessible à tous : tout le monde ne peut pas s'adonner à une interprétation personnelle du Coran, car nous n'en avons pas les outils.

Tawatur

La chaîne de transmission (*sanad*) d'une information est dite *mutawatira* dès lors qu'un nombre important de personnes la rapporte, de sorte qu'il est impossible qu'il y ait consensus sur une mauvaise information, ou sur un mensonge.

1.5 Introduction à la Science de la mémorisation dans les sciences islamiques

Al-hifdh (la mémorisation) est un **art** et une **science**. La mémorisation est en fait la principale voie de l'apprentissage.

Dans le domaine des sciences islamiques, la mémorisation occupe un rang des plus importants ; que ce soit dans le domaine du Coran, du *hadith*, du *fiqh*, de la langue et de la poésie.

Hifdh al-Qur'an est naturellement au sommet de cette liste.

Les pieux prédécesseurs n'enseignaient jamais le Hadîth et le Fiqh (jurisprudence), sauf pour ceux qui avaient mémorisé le Coran. – Al Imâm Nawawî

Ce qui met en évidence :

- le **rang** et la **vertu** de la mémorisation du Coran,
- la **priorisation** dans l'apprentissage,
- l'importance de la **stabilité** dans la connaissance.

1.6 Définition du mot *hifdh*

Dans la langue arabe, *al-hifdh* est le contraire de *an-nisyan* (l'oubli). Il désigne la capacité de se souvenir d'une chose en commettant très peu, voire aucune faute.

Ce terme admet de nombreuses interprétations en fonction du contexte et peut tout aussi bien désigner :

La protection :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

*C'est Nous, en vérité, qui avons révélé le Coran,
et c'est Nous qui en sommes Gardien.*

(Coran, 15 : 9)

L'assiduité :

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

*Soyez assidus aux prières, notamment à la prière
médiane ! Et que le culte que vous rendez
au Seigneur soit observé avec humilité !*

(Coran, 2 : 238)

L'abstinence :

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ

Qui s'abstiennent de tout rapport charnel.

(Coran, 23 : 5)

Trois conditions doivent être respectées pour que la mémorisation soit effective :

1. l'exactitude dans ce qui a été mémorisé, de manière à être capable de le réciter sans support ;
2. la préservation et la révision de ce qui a été mémorisé ;

3. l'absence de l'oubli.

1.7 Glossaire concernant le guide

Nous ajoutons ici, en guise d'introduction, une définition des termes qui seront utilisés dans ce guide et qui sont propres à la méthode qui vous sera proposée. Nous avons jugé important de vous les présenter. Vous constaterez que contrairement au glossaire précédent, celui-ci n'est pas rangé par ordre alphabétique. Ceci est volontaire, car l'ordre établi suit l'ordre du processus de mémorisation.

La Mémorisation :

Processus visant à user de différents moyens (notamment la répétition) pour intégrer une information dans sa mémoire et être capable de la restituer plus tard.

L'ancrage :

Processus intermédiaire entre la mémorisation et la révision. C'est la consolidation de ce que nous avons mémorisé afin de le retenir et l'inscrire dans notre mémoire à long terme. Toujours se basant sur la répétition, nous allons répéter ce que nous avons appris de manière plus espacée que lors de la mémorisation.

La Révision :

Étape suivant la mémorisation, elle vise à lutter contre l'oubli des informations emmagasinées dans la mémoire et à conserver la capacité de les restituer.

Maîtriser sa mémorisation :

C'est être capable de pouvoir restituer la totalité ou un fragment isolé des informations emmagasinées quelles qu'en soient les circonstances (pour ne citer qu'un passage par exemple).

Session de rattrapage :

Après vous être rendu compte que vous n'avez pas bien mémorisé certains passages du Coran, il faudra mettre en place une session de rattrapage. Durant celle-ci, vous n'allez rien mémoriser de nouveau. Vous allez seulement renforcer ce que vous aviez mémorisé précédemment. Comment ? Eh bien, tout simplement en appliquant la méthode de mémorisation M-VAK.