



## 21979 - Les jours à jeûner à titre surrogatoire

---

### question

Combien de jours du mois faut il jeûner? Quels sont ces jours précisément? Je voudrais aussi connaître les heures exactes du repas de l'aube et de la rupture du jeûne. J'espère que vous me fournirez des détails relatifs à ces questions.

### la réponse favorite

Louange à Allah.

La sagesse d'Allah Très Haut a voulu qu'Il instituât pour Ses serviteurs des actes surrogatoires permettant de se rapprocher de Lui en plus de l'accomplissement des obligations. Ces actes sont du même type que les obligations et ils valent à leurs auteurs d'énormes récompenses comme le confirment ces propos que le Prophète (bénédition et salut soient sur lui) rapporté de son Maître Puissant et Majestueux: **Mon serviteur ne peut pas se rapprocher de Moi par des actes meilleurs que ce que Je lui ai prescrit. Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par des actes surrogatoires jusque ce que Je l'aime. Dès lors, Je deviens son ouïe par laquelle il entend, sa vue par laquelle il voit, sa main par laquelle il frappe et son pied par lequel il marche; s'il me demande, je lui donne et s'il sollicite Ma protection, Je la lui accorde.** (Rapporté par al-Boukhari, 6502)

Le jeûne surrogatoire comporte deux parties:

La première est le jeûne surrogatoire absolu (sans lien avec un temps ou une situation donnés). Le musulman peut l'entreprendre à n'importe quel moment de l'année, à l'exception des jours qu'il est interdit de jeûner comme les jours des Fêtes musulmanes (Les deux Grandes Fêtes annuelles) et les jours dits de Tashriq (les trois jours qui suivent celui de la Fête du Sacrifice). Il est interdit de jeûner ces trois jours, sauf pour le pèlerin non muni d'un animal à sacrifier. Il est encore interdit de viser spécifiquement le vendredi et le jeudi pour les jeûner. La meilleure forme du jeûne



surrogatoire absolu consiste à jeûner un jour sur deux, quand on en a la capacité. Cette pratique s'atteste dans ce hadith: **La forme de prier la plus aimée d'Allah est celle adoptée par David et la manière de jeûner la plus aimée d'Allah est celle suivie par David; il dormait pendant la moitié de la nuit puis passait un tiers de la nuit à prier puis dormait le sixième de la nuit. Il jeûnait un jour sur deux** (Rapporté par al-Boukhari, 1131 et par Mouslim, 1159)

La préférence de ces pratiques dépend de la condition qu'elle n'affaiblissent pas le fidèle de manière à le détourner de ce qui est prioritaire, comme l'indique une version du hadith: **Il jeûnait un sur deux et ne s'enfuait pas quand il avait à rencontrer (l'ennemi)** (Rapporté par al-Boukhari, 1977 et par Mouslim, 1159)

La deuxième partie est le jeûne surrogatoire relatif

Il est préférable au jeûne surrogatoire absolu dans l'ensemble. Il comporte deux parties. La première consiste dans le jeûne personnalisé. C'est le cas du jeûne (recommandé) au jeune homme qui n'a pas les moyens de se marier. A ce propos un hadith d'Abdoullah ibn Massoud (P;A.a) dit: « Nous étions des jeunes démunis autour du Messager d'Allah ( bénédiction et salut soient sur lui) et il nous disait: **Ô jeunes! Que se mare celui d'entre vous qui en a les moyens. Car agir ainsi est plus à même d'aider à contrôler le regard et de protéger le sexe. Celui qui n'a pas les moyens de se marier doit recourir au jeûne qui réduit (le plaisir sexuel)** (rapporté par al-Boukhari,5066 et par Mouslim,1400)

Le jeûne est plus recommandé personnellement au célibataire. C'est encore plus recommandé quand se multiplient les facteurs qui le justifient. Il n'est pas lié à des jours déterminés. La deuxième est le jeûne lié à un temps déterminé. Ce jeûne est varié et peut être hebdomadaire, mensuel ou annuel. Le jeûne hebdomadaire se traduit le jeûne recommandé le lundi et le jeudi. D'après Aïcha **Le Messager d'Allah (bénédictioin et salut soient sur lui) ciblait le lundi et le jeudi pour les jeûner.** (Rapporté par an-Nassai, 2320 et par d'autres et jugé authentique par al-Albani dans Sahih al-Djami' as-Saghir, 4897. Interrogé sur le jeûne du lundi et du jeudi, le Prophète (bénédictioin et salut soient sur lui) dit : **C'est parce que c'est au cours de ces deux jours que les œuvres (humaines) sont présentées au Maître des Mondes et j'aime qu'on présente mes œuvres**



pendant que j'observe le jeûne. (Rapporté par an-Nassai, 2358 et par Ibn Madja,1740 et par Ahmad,8161 et jugé authentique par al-Albani dans Sahihi al-Djami' ,1583.Interrogé encore sur le jeûne du lundi, le Prophète (bénédictioin et salut soient sur lui) dit : **C'est mon jour naissance et le jour pendant lequel j'ai reçu la révélation divine.** (Rapporté par Mouslim, 1126)

Le jeûne mensuel se traduit par la recommandation de jeûner trois jours de chaque mois. D'après Abou Hourayra (P.A.a): **Mon ami intime m'a fait trois recommandations que je n'abandonnerai jusqu'à ma mort: jeûner trois jours de chaque mois, la prière du milieu de la matinée et une prière impaire à faire avant de se coucher.** (Rapporté par al-Boukhari,1178 et par Mouslim,721).Il est préférable de situer les trois jours au milieu du mois lunaire. C'est ce qu'on appelle les jours blancs. Selon Abou Dharr, le Messager d'Allah (bénédictioin et salut soient sur lui) lui a dit: « Si tu veux jeûner une partie du mois, jeûne les 13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> jours» (Rapporté par An-Nassai,2424 et par Ibn Madja,1707 et par Ahmad et déclaré authentique par al-Albani dans Sahihi al-Djami' as-Saghir,673.

Le jeûne annuel comporte un jour déterminé et une période pendant laquelle il est recommandé de jeûner:

1/ Le jour d'Ashoura qui est le 10<sup>e</sup> jour du mois de Muharram. Interrogé sur le jeûne de Ashoura,Ibn Abbas (P.A.a) dit: **Je ne sache pas que le Messager d'Allah (bénédictioin et salut soient sur ) ait jeûné un jour pour bénéficier de son mérite autre que ce jour-là, ni un mois que celui-ci (Ramadan)** (Rapporté par al-Boukhari,2006 et par Mouslim,1132) Il est recommandé de jeûner un jour avant ou après Ashoura pour se démarquer des Juifs.

2/ Le jour d'Arafa, le 9<sup>e</sup> jour de Dhoul-Hidjdja.Il n'est recommandé qu'à celui qui ne se trouve pas à Arafa.Le Prophète (bénédictioin et salut soient sur lui) a dit à propos du jeûne des trois jours précités:**Trois jours de chaque mois, jeûner un Ramadan après l'autre. Voilà comment jeûner tout le temps. Je compte sur Allah pour que le jeûne du jour d'Arafa soit le moyen d'expier les péchés de l'année antérieure** (Rapporté par Mouslim, 1162)

2/ Le mois de Muharram.Il est recommandé d'y pratiquer le jeûne dans la mesure du possible



compte tenu du hadith selon lequel: **le meilleur jeûne après celui du Ramadan est le jeûne effectué en Muharram et la meilleure prière après celle prescrite est la prière nocturne (surrogatoire).**(Rapporté par Mouslim,1163)

3/ Le mois de Shaaban. Un hadith sûr fait dire à Aïcha (P.A.a):**Le Messager d'Allah (bénédictio et salut soient sur lui) jeûnait au point que nous nous disions qu'il n'allait plus rompre son jeûne puis y mettait fin de manière qu'on se disait qu'il n'allait pas le reprendre. Je ne l'ai vu jeûner un mois entier en dehors du Ramadan. Je l'ai pas vu jeûner fréquemment au cours d'un mois comme il le faisait en Shaaban; il le jeûnait presque entièrement.** (Rapporté par al-Boukhari,1969 et par Mouslim,1156)

Le musulman désireux de bien faire doit comprendre l'importance du mérite lié au jeûne surrogatoire comme l'explique ce hadith du Prophète (bénédictio et salut soient sur lui): **Quiconque jeûne un jour dans le chemin d'Allah (pour Lui plaire), Allah éloignera son visage de la géhenne d'un espace parcouru en 70 années** (Rapporté par an-Nassai,2247 et jugé authentique par al-Albani dans Sahihi Sunani an-Nassai,2121.

Nous demandons à Allah de nous insérer parmi ceux qu'Il éloignera de l'enfer et de sa chaleur et de nous mettre parmi les bienheureux».

S'agissant des heures exactes du repas de l'aube et de la rupture du jeûne, il faut savoir que le jeûne se définit comme étant un culte rendu à Allah Très Haut consistant à s'abstenir de manger , de boire et de tout ce qui est de nature à rompre le jeûne depuis l'aube jusqu'au coucher du soleil, conformément à la parole du Très Haut: **mangez et buvez jusqu'à ce que se distingue , pour vous, le fil blanc de l'aube du fil noir de la nuit.Puis accomplissez le jeûne jusqu'à la nuit** (Coran,2:187), ce jeûne là commence dès l'entrée effective de l'aube et se poursuit jusqu'au coucher du soleil en vertu de la parole du Messager d'Allah (bénédictio et salut soient sur lui): **Quand la nuit avance et que le jour recule au coucher du soleil , alors le jeûner peut rompre son jeûne** (Rapporté par al-Boukhari,1818 et par Mouslim,1841).Quant au temps du repas,la majorité des juristes soutient qu'il s'étend du début de la seconde moitié de la nuit jusque la fin de la deuxième partie de l'aube. Les ulémas recommandent de retarder la prise du repas, sauf si l'on craint de ne



pouvoir le prendre à temps, compte tenu du verset sus indiqué et de la parole du Prophète (bénédiction et salut soient sur lui): **Hâtez vous de rompre le jeûne (dès le coucher du soleil) et retardez la prise du repas de l'aube** (Rapporté par at-Tabarani et jugé authentique par al-Albani dans Sahih al-Djami' , 3989) , le but de ce repas étant de renforcer la capacité à jeûner. Plus on le retarde, plus il facilite le jeûne.

Nous demandons à Allah de nous insérer dans les rangs de ceux qui observent strictement les dispositions de sa loi.

Puisse Allah bénir et saluer notre Prophète Muhammad.