



FICHE PRATIQUE · HADITH

# 20 hadiths pour bien se comporter

عِشْرُونَ حَدِيثًا فِي الْأَخْلَاقِ

Vingt paroles authentiques du Prophète ﷺ sur l'intention, la parole, les autres et le caractère, avec leur source et une idée pour les vivre chaque semaine.



**Toutes nos ressources**

Scannez pour ouvrir  
[taha-academy.com](https://taha-academy.com)

TAHA ACADEMY · [taha-academy.com](https://taha-academy.com)

## Vingt paroles pour la vie de tous les jours

عِشْرُونَ حَدِيثًا

Le Prophète ﷺ a été envoyé « pour parfaire le bon caractère », et une grande partie de son enseignement porte sur la manière de vivre avec les autres. Voici vingt hadiths courts et authentiques, classés par thème, avec leur source et une idée concrète pour les mettre en pratique. On peut en apprendre un par semaine, seul ou en famille.

إِنَّ مِنْ أَحْسَنِكُمْ أَخْلَاقًا

« Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui ont le meilleur caractère. »

al-Bukhārī, n° 3559 ; Muslim, n° 2321, d'après 'Abd Allāh ibn 'Amr

## La foi et l'intention

الْإِيمَانُ وَالنِّيَّةُ

| Le hadith                                                 | Référence                           | Pour la semaine                                                        |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| « Les actes ne valent que par les intentions. »           | al-Bukhārī, n° 1 ; Muslim, n° 1907  | Avant chaque action importante, se demander : pour qui je le fais ?    |
| « La purification est la moitié de la foi. »              | Muslim, n° 223                      | Soigner ses ablutions et la propreté de son corps et de ses vêtements. |
| « Allah a prescrit l'excellence (iḥsān) en toute chose. » | Muslim, n° 1955                     | Faire une tâche cette semaine avec un soin particulier.                |
| « La pudeur n'apporte que du bien. »                      | al-Bukhārī, n° 6117 ; Muslim, n° 37 | Veiller à sa tenue, à ses paroles et à ses regards.                    |

## La parole

اللِّسَانُ

| Le hadith                                                                              | Référence                             | Pour la semaine                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| « Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien ou se taise. »          | al-Bukhārī, n° 6018 ; Muslim, n° 47   | Avant de parler : est-ce vrai, utile et bienveillant ? |
| « La bonne parole est une aumône. »                                                    | al-Bukhārī, n° 2989 ; Muslim, n° 1009 | Dire chaque jour un mot qui fait du bien.              |
| « La véracité mène à la bonté, et la bonté mène au Paradis. »                          | al-Bukhārī, n° 6094 ; Muslim, n° 2607 | Ne pas mentir, même pour plaisanter.                   |
| « Ton sourire à ton frère est une aumône. »                                            | at-Tirmidhī, n° 1956                  | Sourire et saluer les personnes que l'on croise.       |
| « Fait partie du bon islam de la personne qu'elle délaisse ce qui ne la regarde pas. » | at-Tirmidhī, n° 2317                  | Éviter les commérages et la curiosité mal placée.      |

## Les autres

مَعَ النَّاسِ

| Le hadith                                                                                                                     | Référence                                | Pour la semaine                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| « Aucun de vous n'est vraiment croyant tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même. »                    | al-Bukhārī, n° 13 ;<br>Muslim, n° 45     | Se réjouir sincèrement de la réussite d'un autre.                        |
| « Le musulman est celui dont les musulmans sont à l'abri de la langue et de la main. »                                        | al-Bukhārī, n° 10 ;<br>Muslim, n° 40     | Aucune moquerie ni parole blessante cette semaine.                       |
| « Vous n'entrerez au Paradis que si vous croyez, et vous ne croirez que si vous vous aimez... Répandez le salut entre vous. » | Muslim, n° 54                            | Saluer en premier, y compris ceux que l'on connaît peu.                  |
| « Celui qui ne fait pas miséricorde, il ne lui est pas fait miséricorde. »                                                    | al-Bukhārī, n° 5997 ;<br>Muslim, n° 2318 | Un geste de tendresse envers ses enfants, ses parents, les plus faibles. |
| « Celui qui soulage un croyant d'une détresse de ce monde, Allah le soulagera d'une détresse du Jour de la Résurrection. »    | Muslim, n° 2699                          | Rendre un service concret à quelqu'un en difficulté.                     |
| « La religion, c'est le bon conseil. »                                                                                        | Muslim, n° 55                            | Donner un conseil avec douceur, en privé.                                |

## Le caractère

الْخُلُقِ

| Le hadith                                                                                                                                 | Référence                               | Pour la semaine                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| « Ne te mets pas en colère. » (répété plusieurs fois)                                                                                     | al-Bukhārī, n° 6116                     | Quand la colère monte : se taire, s'asseoir, faire ses ablutions. |
| « Allah est doux et aime la douceur ; Il accorde pour la douceur ce qu'Il n'accorde pas pour la dureté. »                                 | Muslim, n° 2593                         | Reprendre quelqu'un avec douceur plutôt qu'avec dureté.           |
| « Facilitez, ne rendez pas difficile ; annoncez la bonne nouvelle, ne faites pas fuir. »                                                  | al-Bukhārī, n° 69 ;<br>Muslim, n° 1734  | Simplifier la vie des autres au lieu de la compliquer.            |
| « Crains Allah où que tu sois, fais suivre la mauvaise action d'une bonne qui l'efface, et comporte-toi avec les gens de belle manière. » | at-Tirmidhī, n° 1987                    | Après une faute, faire aussitôt une bonne action.                 |
| « Les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus régulières, même si elles sont petites. »                                              | al-Bukhārī, n° 6464 ;<br>Muslim, n° 783 | Choisir une petite bonne habitude et la garder.                   |

## Mon suivi

جَدُولُ الْمُتَابَعَةِ

Cochez chaque hadith appris par cœur et mis en pratique.

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Ce qui est moins sûr

- « Celui qui apprend par cœur quarante hadiths pour ma communauté... » : ce hadith, à l'origine des recueils de « quarante hadiths », est jugé faible par an-Nawawī lui-même dans l'introduction de ses Quarante.
- Les hadiths d'at-Tirmidhī cités ici (n° 1956, 1987, 2317) sont jugés bons par at-Tirmidhī ou par d'autres savants ; leurs chaînes ne sont pas toutes du niveau de celles d'al-Bukhārī et de Muslim.
- « J'ai été envoyé pour parfaire le bon caractère » est rapporté par al-Bukhārī dans al-Adab al-mufrad et par Aḥmad ; de nombreux savants le jugent authentique.

## Pour aller plus loin

سِرُّ  
لِلتَّعَمُّقِ

- Les hadiths de la semaine, avec image à partager : [taha-academy.com/bibliotheque?theme=16](http://taha-academy.com/bibliotheque?theme=16)
- Fiche pratique · La science du hadith : [taha-academy.com/bibliotheque/169](http://taha-academy.com/bibliotheque/169)
- Manuel de Sīra · Niveau 4 : le caractère du Prophète ﷺ : [taha-academy.com/bibliotheque/145](http://taha-academy.com/bibliotheque/145)

Sources : al-Bukhārī ; Muslim ; at-Tirmidhī ; an-Nawawī, al-Arba'ūn et Riyāḍ aṣ-ṣāliḥīn.



**A P P R E N D R E · C O M P R E N D R E · A G I R**

*Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.*

À lire ensuite : la fiche « La science du hadith » et le Manuel de Sîra · Niveau 4.



**Continuer sur le site**

Fiches, manuels, articles  
[taha-academy.com](http://taha-academy.com)

« Apprendre, comprendre, agir. »