



20 24 PLANNER

Ramadan

Un moment pour partir à ta rencontre et celle de ton Créateur et
transformer ta vie.

RAMADAN

Semaine 1

Lecture du Coran

Sourate, verset n°

Activité à faire

Oeuvre surérogatoire

Notes

PLANNER

JOUR 1

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 1

Mes intentions

- Quelles sont mes intentions pour ce mois béni ?
- Qu'est-ce que j'aimerais améliorer dans mon comportement ce mois-ci ?
- Quel changement j'aimerais obtenir dans ma vie grâce à mes efforts pendant ce mois sacré ?

JOUR 1

Mon invocation

Ya-l-Mujîb (Celui qui répond aux appels de Ses serviteurs), purifie mon intention dans cette activité. Fais que mes choix, décisions et actions soient toujours pour Ta satisfaction et uniquement pour celle-ci.

PLANNER

JOUR 2

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 2

Gratitude

- Quelles sont les réussites qu'Allah m'a permis d'avoir ?
- Quels sont les bienfaits inestimables que je possède ?
- Quelles sont les choses qui m'ont rapproché d'Allah ?

JOUR 2

Mon invocation

Ya-l-Wahhâb (Le Grand Donateur), fais de mon activité, une activité licite et exempte de toute ambiguïté. Fais en sorte qu'elle soit une cause de bien pour moi et ma communauté. Fais que cette activité soit une source de bien pour moiYawm Al Qiyama.

PLANNER

JOUR 3

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 3

Action

- Quelles actions quotidiennes puis-je mettre en place pour me rapprocher d'Allah et augmenter ma foi ?
- Quelles actions puis-je accomplir pour améliorer ma vie ici-bas ?
- Quelles actions profitables pour l'au-delà puis-je mettre en place ?

JOUR 3

Mon invocation

Ya Rahîm (Le Miséricordieux envers tous Ses serviteurs), pardonne moi mes manquements dans cette activité et ne me châtie pas pour mes erreurs. Permet moi de me repentir de toute erreur avant ma mort et fais moi miséricorde le jour où il n'y aura d'ombre que la tienne.

PLANNER

JOUR 4

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 4

Spiritualité

- Quel est mon état actuel de spiritualité ? Quel est mon niveau de foi et de pratique ?
- Comment est ma relation personnelle avec mon Créateur ?
- Ai-je la certitude que je ne suis jamais seul au fond de moi ?
- Quel est l'impact de mes croyances religieuses sur mes décisions quotidiennes.

JOUR 4

Mon invocation

Ya Razzaq (Celui qui subvient aux besoins), accorde moi un rizq licite et abondant. Permets moi d'être acteur de ma communauté et de dépenser de Tes bienfaits dans Ton sentier.

PLANNER

JOUR 5

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 5

Rappel de la mort

- Que ferais-je s'il ne me restait que six mois à vivre ?
- Que ferais-je s'il ne me restait qu'un jour à vivre ?

Maintenant, réfléchissez vraiment à cela.

Si vous faites maintenant ce que vous feriez s'il vous restait un an, six mois ou même un jour à vivre, c'est incroyable.

Mais si ce n'est pas le cas, demandez-vous pourquoi vous ne le faites pas ?

JOUR 5

Mon invocation

«Ô le meilleur de ceux à qui on
demande et ô le meilleur Donateur !
Accorde-moi la subsistance et
accorde à ma famille la subsistance
avec Ta Grâce, car en effet Tu es le
Possesseur de la Grande Grâce.»

PLANNER

JOUR 6

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 6

État d'esprit

- Quel est mon état d'esprit en général ?
- Suis-je très stressé et inquiet par les problèmes de la vie ?
- Quel est mon niveau de confiance en Allah dans mon cœur ?
- Quel est mon niveau de patience sur 10 quand les choses ne vont pas comme je le souhaite ?

JOUR 6

Mon invocation

«Ô le meilleur de ceux à qui on demande et ô le meilleur Donateur !

Accorde-moi la subsistance et accorde à ma famille la subsistance avec Ta Grâce, car en effet Tu es le Possesseur de la Grande Grâce.»

PLANNER

JOUR 7

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 7

Le bon comportement

- Est-ce que mon comportement reflète la meilleure version de moi que je voudrais être ? Que dois-je améliorer pour y arriver ?
- Suis-je satisfait de moi à propos de la relation que j'entretiens avec ma famille et les personnes que j'aime ?
- Quelles sont les choses que j'aimerais améliorer au niveau de mon caractère ?
- Quelles sont les qualités que j'aimerais développer ?

JOUR 7

Mon invocation

Je place ma confiance en Allah, mon Seigneur et le vôtre. Il n'y a pas d'être vivant qu'Il ne tienne par son toupet. Mon Seigneur, certes, est sur un droit chemin.

RAMADAN

Semaine 2

Lecture du Coran

Sourate, verset n°

Activité à faire

Oeuvre surérogatoire

Notes

PLANNER

JOUR 8

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 8

Mon rôle sur Terre

- Quelles sont les causes que j'aimerais défendre ?
- Comment puis-je contribuer à rendre ce monde meilleur ?
- Quel type de personne j'aimerais incarner ?
- Si j'avais un message à transmettre au monde, ça serait lequel ?
- Comment puis-je transmettre ce message dans mon quotidien ?

JOUR 8

Mon invocation

L'invocation du prophète Yousseuf :

Il dit : « Qu'Allah me protège ! C'est mon maître qui m'a accordé un bon asile. Vraiment les injustes ne réussissent pas.

»

PLANNER

JOUR 9

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 9

Mes épreuves

- Qu'est-ce qu'Allah a voulu m'enseigner à travers mes épreuves dans ma vie ?
- Quelles sont les leçons et sagesse que je peux en tirer ?
- Quelles sont les forces que cela a développées en moi ?
- Quelles sont les ressources que j'ai utilisées pour surmonter mes épreuves ?

JOUR 9

Mon invocation

**L'invocation qu'Allah enseigne à
notre prophète Mohamed, paix et
salut sur lui :**

Et dis: « Ô mon Seigneur, fais que
j'entre par une entrée de vérité et que
je sorte par une sortie de vérité; et
accorde-moi de Ta part, un pouvoir
bénéficiant de Ton secours. »

PLANNER

JOUR 10

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 10

La confiance en Allah

- Suis-je pleinement convaincu que tout ce qui m'arrive est un bien pour moi ?
- Ai-je la conviction qu'Allah m'aime et me protège ?
- Ai-je la certitude qu'Allah ne m'a jamais abandonné ?
- Mon cœur reconnaît-il vraiment que seul Allah peut savoir ce qu'il y a vraiment de mieux pour moi et que je peux me tromper ?

JOUR 10

Mon invocation

L'invocation du peuple de Moussa (Moïse) :

« En Allah nous plaçons notre confiance. Ô notre Seigneur, ne fais pas de nous une cible pour les persécutions des injustes.

PLANNER

JOUR 11

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 11

L'espoir

- Quels sont les rêves que j'aimerais accomplir ?
- Qu'est-ce qui me rendrais pleinement heureux ?
- Suis-je convaincu dans mon cœur qu'Allah est capable de tout et qu'Il est Généreux ?
- Est-ce que j'envisage mon avenir avec l'espoir qu'Allah me réserve le meilleur ?

JOUR 11

Mon invocation

L'imploration du pardon de Nuh (Noé)
pour lui-même et ses parents et tous les
croyants et croyantes :

Seigneur ! Pardonne-moi, et à mes père
et mère et à celui qui entre dans ma
demeure croyant, ainsi qu'aux croyants
et croyantes; et ne fais croître les
injustes qu'en perdition. »

PLANNER

JOUR 12

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 12

Engagement

- Quelles sont les choses à propos desquelles je devrais prendre un engagement vis à vis de moi-même ?

À partir d'aujourd'hui, je m'engage à ...

JOUR 12

Mon invocation

Les invocations du prophète Ibrahim :

« Seigneur, c'est en Toi que nous mettons
notre confiance et à Toi nous revenons
[repentants].

Et vers Toi est le Devenir.

Seigneur, ne fais pas de nous [un sujet] de
tentation pour ceux qui ont mécru; et
pardonne-nous, Seigneur, car c'est Toi le
Puissant, le Sage. »

PLANNER

JOUR 13

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 13

Pardon

- J'aimerais qu'Allah me pardonne à propos de ...
- Je me pardonne pour cette chose que j'ai faite...
- Je me pardonne pour ce que je n'ai pas su dire ou su faire...
- Je me pardonne pour toutes ces fois où j'ai laissé l'autre me blesser...

JOUR 13

Mon invocation

L'invocation des Anges pour nous :

« Seigneur ! Tu étends sur toute chose Ta miséricorde et Ta science. Pardonne donc à ceux qui se repentent et suivent Ton chemin et protège-les du châtiment de l'Enfer.

PLANNER

JOUR 14

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 14

Instant réflexion

- Comment je me sens en ce moment ?
- Quels sont les bienfaits que le Ramadan m'apporte ?
- Quel est le sentiment, l'habitude ou la chose que je ne veux absolument pas perdre à la fin du Ramadan ?
- Comment pourrais-je maintenir une foi élevée sur le long terme ?

JOUR 14

Mon invocation

L'invocation du prophète Sulayman (Salomon)

nous enseigne à ne pas restreindre ses
demandes auprès de Celui qui possède
tout et peut tout dans Son Royaume alors
demande ce que tu souhaites :

« Seigneur, pardonne-moi et fais-moi
don d'un royaume tel que nul après moi
n'aura de pareil. C'est Toi le grand
Dispensateur. »

RAMADAN

Semaine 3

Lecture du Coran

Sourate, verset n°

Activité à faire

Oeuvre surérogatoire

Notes

.....

.....

PLANNER

JOUR 15

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 15

Relation

- Comment pourrais-je décrire mon cercle d'amis et mon cercle familial ?
- Suis-je entouré d'une bonne compagnie ?
- M'aident-ils à avancer dans ma vie d'ici-bas et à œuvrer pour l'au-delà ?
- Devrais-je mettre de la distance avec certaines personnes qui pourraient nuire à mes projets de vie et mes intentions de me rapprocher d'Allah ?

JOUR 15

Mon invocation

L'invocation du prophète Nuh (Noé):

« Seigneur, je cherche Ta protection contre toute demande de ce dont je n'ai aucune connaissance. Et si Tu ne me pardonnes pas et ne me fais pas miséricorde, je serai au nombre des perdants. »

PLANNER

JOUR 16

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 16

Finance

- Ai-je l'intime conviction qu'Allah m'a accordé une subsistance juste ?
- Suis je reconnaissant pour la subsistance qu'Il m'accorde ?
- Est-ce que je fais les causes pour obtenir ce que je souhaite ?
- Est-il possible que certains de mes pêchés soient une barrière à ma subsistance ?
- Si oui, que puis je faire avec les moyens que j'ai aujourd'hui pour y remédier ?

JOUR 16

Mon invocation

**L'invocation de notre père et prophète
Adam et Houa (Eve) au Paradis :**

Ô notre Seigneur, nous avons fait du tort
à nous-mêmes. Et si Tu ne nous
pardonnas pas et ne nous fais pas
miséricorde, nous serons très
certainement du nombre des perdants. »

PLANNER

JOUR 17

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 17

Souvenirs

- Quels sont les meilleurs moments de ma vie ?
- Qu'est-ce qui me rendais si joyeux quand j'étais enfant ?
- Quelles étaient mes passions et activités favorites ?
- Quelles sont les choses que j'aimerais retrouver aujourd'hui et que j'ai connu autrefois ?

JOUR 17

Mon invocation

L'invocation du prophète Sulayman (Salomon) :

« Permits-moi Seigneur, de rendre grâce pour le bienfait dont Tu m'as comblé ainsi que mes père et mère, et que je fasse une bonne œuvre que tu agrées et fais-moi entrer, par Ta miséricorde, parmi Tes serviteurs vertueux. »

PLANNER

JOUR 18

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 18

Mon potentiel

- Quels sont les dons qu'Allah m'a accordés dans ma personnalité ?
- Qu'est ce que je sais faire mieux que les autres, qui est facile pour moi mais difficile pour d'autres ?
- Quelles sont les différentes expériences que j'ai eues dans ma vie et qu'est-ce qu'elles m'ont apporté comme savoir faire et compétences ?
- Quels sont mes talents ? En quoi suis-je naturellement doué ?

JOUR 18

Mon invocation

Abou Mousa (qu'Allah l'agrée) a rapporté
que le Messager d'Allah lui a dit :

**« Voulez-vous que je vous indique l'un
des trésors du paradis ? »**

J'ai dit : « Oui, ô Messager d'Allah ! »
Alors, il (Salla Allah Alayhi Wa Sallam) a dit
:

**« Dites : Il n'y a de force ni de puissance
qu'en Allah le Très Haut et le Très Grand.
» (Boukhârî et Mouslim)**

PLANNER

JOUR 19

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 19

Le temps

- Est-ce que j'accorde suffisamment de temps pour ma religion chaque jour ?
- Suis-je pleinement concentré dans mes actions ou suis-je dans la précipitation ?
- Qu'est-ce que je fais le plus souvent de mon temps libre lorsque je suis seul ?
- Comment pourrais-je mieux organiser mon temps pour atteindre mes objectifs dans ma vie et dans ma spiritualité ?

JOUR 19

Mon invocation

« L'invocation que Dhou Noun (le Prophète Younos – Jonas) a faite, alors qu'il était dans le ventre de la baleine, était :

"Nul n'est digne d'être adoré en dehors d'Allah ! Pureté à Toi ! J'ai été vraiment du nombre des injustes." En effet, aucun homme musulman ne fait cette invocation en demandant quoi que ce soit, sans qu'Allah l'exauce.

(At-Tirmidhî)

PLANNER

JOUR 20

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 20

Objectifs

- Quels sont mes objectifs à court terme ?
- Quels sont mes objectifs à long terme ?
- Qu'est-ce que je dois faire pour atteindre mes objectifs ?

JOUR 20

Mon invocation

Le Prophète a dit :

« Celui qui récite trois fois matin et soir :

« Au nom d'Allah dont le nom protège de tout mal sur terre et dans le ciel et Il est l'Audient et l'Omniscient », aucun mal ne l'atteindra. »

(Abou Dâwoud et At-Tirmidhî)

PLANNER

JOUR 21

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 21

Motivation

- Qu'est-ce que cela changera dans ma vie une fois que j'aurais atteint mes objectifs ?
- Pourquoi je dois vraiment le faire ?
- En quoi, c'est vraiment important pour moi ?
- Quelles sont mes ressources intérieures que je dois développer pour y arriver ?

JOUR 21

Mon invocation

« Ô Allah ! Tu es mon Seigneur. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi donc, en effet nul autre que Toi ne pardonne les péchés. »

RAMADAN

Semaine 4

Lecture du Coran

Sourate, verset n°

Activité à faire

Oeuvre surérogatoire

Notes

.....
.....

PLANNER

JOUR 22

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 22

Mes émotions

- Quelles sont les émotions que j'ai du mal à gérer ?
- Quel est l'impact sur mon quotidien, mes relations et sur ma santé mentale ?
- Est-ce mes émotions qui me contrôlent le plus souvent où est-ce que j'arrive à éduquer suffisamment mon esprit pour garder le contrôle sur mes émotions et mes pensées ?

JOUR 22

Mon invocation

« Gloire à Allah et louange à Lui autant de fois que le nombre de Ses créatures ! Gloire à Allah autant du poids de Son trône ! Gloire à Allah autant de fois qu'il le faut pour Le satisfaire ! Gloire à Allah autant de la quantité de l'encre nécessaire pour écrire Ses mots ! »

PLANNER

JOUR 23

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 23

Mes pensées

- Le plus souvent, comment est mon dialogue intérieur à propos de moi ?
- Ai-je des pensées plus régulièrement positives ou négatives ?
- Qu'est-ce que cela dit à propos de moi et de ma confiance en moi ?
- Qu'est-ce que cela reflète à propos de mon état d'esprit et de ma perception de la vie ?

JOUR 23

Mon invocation

« Seigneur ! Accorde nous belle part ici-bas, et belle part aussi dans l'au-delà; et protège-nous du châtiment du Feu ! »

PLANNER

JOUR 24

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 24

Méditation

- Quel est le sens de ma vie ?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ?
- Quels regrets je ne veux absolument pas avoir à la fin de ma vie ?
- Quelle est la direction que je veux prendre à partir d'aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je peux mettre en place pour y arriver ?

JOUR 24

Mon invocation

« Seigneur, j'ai grand besoin de
toute grâce dont Tu voudras
bien me gratifier ! »

PLANNER

JOUR 25

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 25

Imaginons

- Si j'étais riche, de quelle façon je me promettrais d'utiliser mon argent ?
- Quelles sont les causes que je défendrais ?
- Quels sont les combats que je mènerais ?
- Quelles sont les actions que je ferais ?
- Qu'est-ce que je peux déjà commencer à faire avec mon temps disponible et mon niveau de finance actuel ?

JOUR 25

Mon invocation

« Il n'y a d'autre divinité qu'Allah Unique, sans associé. A Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Il n'y a de puissance ni de force qu'en Allah. Nulle divinité sauf Allah et nous n'adorons que Lui, la grâce et la générosité sont à Lui. C'est à Lui que vont les belles formules de louange. Nulle divinité sauf Allah. Nous Lui vouons un culte exclusif en dépit de la haine des incrédules. »

PLANNER

JOUR 26

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 26

L'humilité

- Quelles sont les choses pour lesquelles j'ai besoin d'aide aujourd'hui ?
- De quelle situation, ai-je du mal à me défaire seul ?
- Qu'est-ce que je dois améliorer dans mon savoir et mon apprentissage aussi bien dans la vie que dans ma religion ?
- Où est-ce que je peux trouver l'aide dont j'ai besoin ?

JOUR 26

Mon invocation

« Ô Seigneur ! Tu es mon Dieu. Il n'y a d'autre divinité que Toi. Tu m'as créé et je suis ton esclave, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je me mets sous Ta protection contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi car Il n'y a que Toi qui pardonne les péchés. »

PLANNER

JOUR 27

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 27

La victoire

- Quels sont les problèmes que je dois surmonter aujourd'hui ?
- Quelles sont les solutions que je peux mettre en place ?
- Ai-je vraiment tout m'y en œuvre pour m'en sortir ?
- Qu'est-ce que je dois faire maintenant pour sortir victorieux de ces difficultés ?

JOUR 27

Mon invocation

« Seigneur ! Ne laisse pas dévier nos cœurs après que Tu nous aies guidés; et accorde-nous Ta miséricorde. C'est Toi, certes, le Grand Donateur ! »

PLANNER

JOUR 28

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 28

La meilleure version de moi

- Quel est le type de personne que j'aimerais être dans ma vie sociale, familiale, conjugale, professionnel, religieuse et dans ma spiritualité ?
- Qu'est-ce que j'aimerais vraiment accomplir dans ma vie et qui est important pour moi ?
- Qu'est-ce qui me rendrais fier de moi dans quelques années ?

JOUR 28

Mon invocation

« Ô Allah ! Aide-moi et n'aide personne contre moi. Accorde-moi la victoire et n'accorde à personne la victoire sur moi. Use de stratagèmes pour moi et non contre moi. Guide-moi et facilite-moi le chemin de la droiture. Accorde-moi le dessus sur quiconque transgresse mes droits.

Ô Allah! Fait que je Te sois reconnaissant, que je Te mentionne et Te craigne, que je Te sois obéissant et plein d'humilité pour Toi, que je Te sois déférent et revienne à Toi.

Ô Allah! Accepte mon repentir, pardonne mes péchés, exauce mes invocations, affermis mes arguments, guide mon cœur, corrige ma langue, et extirpe la malveillance de mon cœur. »

RAMADAN

Semaine 5

Lecture du Coran

Sourate, verset n°

Activité à faire

Oeuvre surérogatoire

Notes

.....

.....

PLANNER

JOUR 29

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 29

Mes intentions

- Quelles sont mes intentions pour ma spiritualité après le mois de Ramadan ?
- Quelles sont mes intentions pour ma vie ici-bas et celle dans déjà ?
- Qu'est-ce qui peut m'empêcher de le faire ?
- Qu'est-ce que je dois mettre en place pour y arriver ?

JOUR 29

Mon invocation

« Ô Allah ! Accorde-nous une part de Ta crainte telle qu'elle s'interpose entre nous et la désobéissance à Tes ordres. [Accorde-nous] une part de Ton obéissance telle qu'elle nous permette d'atteindre Ton paradis. [Accorde-nous] une part de certitude telle qu'elle nous permette de supporter plus aisément ce bas monde. Ô Allah ! Fais-nous profiter de notre ouïe, de notre vue et de notre force tant que nous serons en vie, et préserve ces sens jusqu'à notre mort. Venge-nous de ceux qui nous oppressent, en fais que les malheurs qui nous touchent n'influent pas notre religion. Fais que ce bas monde ne soit pas notre plus grand souci, ni le seul que nos connaissances embrassent, et n'accorde pas domination sur nous à qui n'éprouve aucune clémence à notre égard. »

PLANNER

JOUR 30

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 30

Action

- Quelles sont les actions que j'aimerais continuer de faire après le Ramadan ?
- Dans quelle chose dois-je investir pour m'assurer la réussite de mes objectifs ?
- Quel est le résultat que je veux obtenir dans 6 mois, dans un an et dans 10 ans ?

JOUR 30

Mon invocation

« Ô Seigneur ! Guide-moi parmi ceux que Tu as guidés, accorde-moi le salut (ou la santé) parmi ceux auxquels Tu l'as accordé, prends-moi en charge parmi ceux que Tu as pris en charge, bénis ce que Tu m'as donné, épargne-moi le mal que Tu as décrété, car c'est Toi certes qui juge et on ne peut Te juger. Ne sera jamais humilié celui que Tu prends en charge (comme il ne sera jamais honoré celui que Tu as pris comme ennemi). Béni sois-Tu, ô Seigneur et sois exalté. »

PLANNER

JOUR 31

Prières :



Fajr



Dhuhur



Assr



Maghrib



Ishaa

Dua du jour:

Réflexion :

Menu du jour

Sahoor:

Iftar:

Check list:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

JOUR 31

Félicitation

- J'ai de la reconnaissance envers Allah pour m'avoir permis de vivre ce mois béni.
- Je ressens de la gratitude pour la foi que je porte dans mon cœur.
- Je me célèbre pour tout ce que je viens d'accomplir.
- Je m'engage à continuer de rester proche d'Allah, de me confier à Lui et de toujours avoir une bonne opinion de Lui.

JOUR 31

Mon invocation

« Ô Seigneur ! Mets dans mon cœur de la lumière, dans ma langue de la lumière, dans mon ouïe de la lumière, dans ma vue de la lumière, au-dessus de moi de la lumière, au-dessous de moi de la lumière, à ma droite de la lumière, à ma gauche de la lumière, devant moi de la lumière, derrière moi de la lumière et mets dans mon âme de la lumière, intensifie-moi cette lumière, agrandis-moi cette lumière, procure-moi de la lumière, fais de moi une lumière. Ô Seigneur ! Donne-moi de la lumière, mets dans mes nerfs de la lumière, dans ma chair de la lumière, dans mon sang de la lumière, dans mes cheveux de la lumière et dans ma peau de la lumière. »

Rappel

Et quiconque craint Dieu, Il lui donnera une issue favorable, et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Dieu, Il [Dieu] lui suffit. Dieu atteint ce qu'Il Se propose, et Dieu a assigné une mesure à chaque chose.
(Talaq 2-3)

Mon invocation

Le Prophète (sws) enseigna à celui qui lui demanda : « Que dois-je dire lorsque j'invoque mon Seigneur ? » Le Prophète (sws) lui répondit : « Dis :

O Allah, pardonne-moi, fais-moi miséricorde, accorde-moi la santé et pourvois à ma subsistance."

Ces paroles rassemblent tes besoins en ce monde et dans l'au-delà. » (Mouslim)

Rappel

« Celui qui implore constamment le pardon d'Allah, verra Allah lui accorder une issue favorable à chaque difficulté, dissiper chacun de ses soucis et lui accorder sa subsistance par des voies qu'il ne soupçonne pas. »

Mon invocation

Pour dissiper la tristesse

« Ô Allah ! Je suis Ton serviteur, fils de
Ton serviteur, fils de Ta servante. Je suis
sous Ton pouvoir.

Ton jugement s'accomplit sur moi, Ton
décret sur moi est juste.

Je Te demande par tout nom qui
T'appartient, par lequel Tu T'es nommé,
ou que Tu as révélé dans Ton Livre ou que
Tu as enseigné à l'une de Tes créatures,
ou bien que Tu as gardé secret dans la
science de l'inconnu, de faire en sorte que
le Coran soit le printemps de mon cœur,
la lumière de ma poitrine, qu'il dissipe ma
tristesse et mette fin à mes soucis. »

Rappel

"Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi certes Je suis tout proche d'eux. Je réponds à l'appel (à l'invitation) de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent aussi à Mon appel, et qu'ils croient en Moi (qu'ils souhaitent parvenir à Moi) afin qu'ils atteignent la Maturité Immatérielle."

Mon invocation

pour faciliter les choses

Selon Anas, le Messenger d'Allâh (Paix et Bénédiction d'Allah sur Lui) a dit :
“Ô Allâh, rien n'est facile, sauf ce que Tu as rendu facile, et Tu es Celui qui, selon Ton vouloir, rend facile le chagrin”

Rappel

Sache que si la communauté est d'accord, à l'unanimité, pour te faire quelque bien, cela ne te profitera que dans la mesure où Allah te l'aurait assigné, et si elle est d'accord à l'unanimité pour te causer quelque tort, tu n'en pâtiras en rien, sinon dans la mesure où Allâh en aurait ainsi décidé à ton encontre.

Mon invocation

« Ô Allah, il n'y a de chose facile que ce que Tu rends facile et si Tu le veux, Tu peux rendre la chose difficile facile. »

Seigneur! élargie ma poitrine, facilite ma tâche, et délie ma langue pour être mieux compris.

Rappel

Ibn 'Omar rapporte qu'un homme est venu trouver le Messenger d'Allah et lui dit :

« O Messenger d'Allah !

Quels sont les personnes ainsi que les actions qu'Allah aime le plus ? ».

Le Messenger d'Allah dit : « les gens les plus aimés par Allah sont ceux qui sont les plus utiles aux autres et les actions les plus aimées par Allah sont celles qui participent à donner de la joie à un musulman, soit en le soulageant d'une détresse, en remboursant une dette à sa place ou en soulageant sa faim. En fait, si je marche avec un frère pour quelque affaire qu'il a, cela m'est plus souhaitable que de faire une retraite spirituelle dans cette mosquée (celle de Médine). »

Rapporté par At Tabarâni, et Al-Albâni dit qu'il est bon.

Mon invocation

« Ô Allah, il n'y a de chose facile que ce que Tu rends facile et si Tu le veux, Tu peux rendre la chose difficile facile. »

A festive Eid Mubarak greeting card. The background is a soft, watercolor-style wash of light pink and white. At the top, several golden lanterns and stars are hanging from thin chains, interspersed with small golden dots. The text "EID MUBARAK" is written in a large, elegant, dark brown serif font with decorative flourishes. At the bottom, a wide, horizontal band of golden glitter and confetti adds a celebratory touch.

EID MUBARAK



Muslima_happiness