

MAPP

MON ALIGNEMENT PERSONNEL,
PROFESSIONNEL ET SPIRITUEL

MA VISION ALIGNÉE

7 jours pour une vision claire et alignée

PRÉFACE

De nombreuses femmes musulmanes ressentent aujourd'hui le besoin de donner davantage de sens à leur vie personnelle, professionnelle ou entrepreneuriale. Elles souhaitent **avancer avec clarté, construire des projets utiles et aligner leurs ambitions avec leur foi.**

Est-ce ton cas ? dans ce cas ce livret est bien fait toi !

En effet il n'est cependant pas toujours facile de savoir par où commencer. Entre les responsabilités, les aspirations personnelles et les attentes de la société, il peut devenir difficile de définir une direction claire.

Ce livret a été conçu pour répondre à ce besoin.

À travers **une approche simple et structurée**, il t'aidera à clarifier une vision personnelle, professionnelle ou entrepreneuriale alignée avec tes aspirations et ta foi. L'objectif n'est pas de tout définir en profondeur, mais de poser des bases solides pour avancer avec intention, confiance et cohérence.

L'approche **MAPPS s'inspire notamment du concept de l'ikigai**, tout en l'adaptant à une vision alignée avec l'islam, afin d'intégrer le sens, l'impact et l'alignement spirituel dans la construction de ta vision.

Ce livret est conçu pour être **complété en 7 jours, à travers une démarche progressive et accessible**. Il te permettra de prendre du recul, structurer tes idées et définir une première direction claire.

PRÉFACE

Toutefois, il est important de souligner que ce livret **ne remplace pas un travail plus approfondi d'introspection**. La mission de vie et la vision se construisent **souvent progressivement**, au fil du temps, de l'expérience et du cheminement personnel et spirituel.

Ce livret constitue donc une première étape, **une base de réflexion pour t'aider à avancer avec plus de clarté et d'intention**.

À la fin de ce parcours, tu disposeras :

- d'une première clarification de ta vision
- d'une direction alignée
- de valeurs structurantes
- d'une base pour tes projets futurs

Prends ce temps pour toi, avance avec sincérité et laisse cette réflexion nourrir une direction qui te ressemble.

Qu'Allah te facilite dans cette démarche et
t'accorde la clarté dans tes réflexions et choix.

PLAN DE COMPLÉTION

Temps conseillé par jour : 20 à 30 min



Jour 1 | Clarifier les bases de ma mission

Objectif : Identifier ce qui m'anime profondément

À compléter : Pages 10 à 12

- Activités naturelles
- Personnes que je souhaite aider
- Ce qui me touche profondément



Jour 2 | Formuler ma mission de vie

Objectif : Définir ma direction intérieure

À compléter : Page 13

- Formulation de ma mission de vie
- Première version puis ajustement



Jour 3 | Comprendre ma vision

Objectif : Passer de l'intention à la direction

À compléter : Pages 14 à 17

- Réflexion sur la vision
- Premières idées



Jour 4 | Définir mes valeurs phares

Objectif : Aligner ma vision avec mes valeurs

À compléter : Pages 18 à 20

- Identifier mes 5 valeurs clés
- Réfléchir à leur application

PLAN DE COMPLÉTION

Temps conseillé par jour : 20 à 30 min



Jour 5 | Me projeter dans 5 ans

Objectif : Visualiser ma vision concrètement

À compléter : Page 21

- Décrire ma journée idéale
- Définir mon impact



Jour 6 | Consolider ma vision

Objectif : Structurer ma vision

À compléter : Pages 23 à 26

- Comprendre les volets de la vision
- Formuler l'impact attendu, la motivation profonde les moyens et leviers d'alignement



Jour 7 | Formuler ma vision finale

Objectif : Clarifier ma direction

À compléter : Page 27

- Formulation finale
- Ajustement de la vision

Jours suivants | Concrétisation

Objectif : Faire vivre sa vision et l'utiliser comme source d'inspiration, de motivation et de discipline

InshAllah

إِنْ شَاءَ اللَّهُ

1 | LA MISSION DE VIE

1.1 | Mission de vie et vision : Quelle différence ?

La mission de vie et la vision sont deux notions complémentaires, mais différentes.

La **mission de vie** représente la raison profonde qui guide tes actions.

Elle répond à la question :

Pourquoi est-ce que je souhaite agir ?

Elle est liée à ton intention, à ce qui t'anime intérieurement, à l'impact que tu souhaites avoir dans ta vie et auprès des autres.

La **vision**, quant à elle, représente la direction concrète que tu souhaites donner à ta vie.

Elle répond à la question :

Où est-ce que je veux aller ? Où est-ce que mon entreprise ou ma carrière se rend ?



La mission donne du sens.

La vision donne une direction.

Ta mission de vie peut rester stable (bien que des ajustements peuvent se faire) dans le temps, tandis que ta vision peut évoluer selon les étapes de ta vie (expériences, enjeux et opportunités) ou de croissance de ton entreprise

Dans ce livret, nous allons poser les bases de ta mission, puis nous concentrer principalement sur la construction de ta vision.

1.2 | L'ikigai : un outil puissant pour (re)définir sa mission de vie

La mission de vie ne se définit pas toujours en une seule réflexion.

Elle se construit souvent progressivement, avec du recul, de l'observation de soi et un travail d'introspection sincère.

En islam, avancer avec intention donne du sens à nos actions. Mieux comprendre ce qui nous anime profondément peut donc nous aider à orienter nos choix personnels, professionnels ou entrepreneuriaux avec plus de clarté.

L'ikigai est un outil intéressant pour soutenir cette réflexion. Il aide à explorer l'intersection entre quatre dimensions essentielles :

- ce que j'aime
- ce dans quoi je suis douée
- ce dont le monde a besoin
- ce pour quoi je peux être rémunérée ou utile concrètement

L'île japonaise d'Okinawa est désormais mondialement connue pour la bonne santé physique et mentale de ses habitants ainsi que pour leur incroyable longévité de ses habitants souvent centenaires. Au cœur de leur mode de vie le concept **d'Ikigai** évoquant la **joie de vivre et le sens de la vie**.

Ce concept a largement été repris dans le monde occidental notamment afin de développer une approche permettant dans le cadre de reconversion professionnel et/ou afin d'identifier sa mission de vie.

1.2 | L'Ikigai : un outil puissant pour (re)définir sa mission de vie

Néanmoins, le modèle tel que proposé, bien qu'efficace et particulièrement pertinent, est pour le croyant incomplet.

Comment évoquer ou considérer sa mission de vie, les raisons de son existence sans y intégrer l'aspect spirituel ? Comment parler du sens de la vie sans évoquer Celui qui nous a créé, Celui qui est à l'origine de toutes choses ?

En tant que croyant nous savons que notre existence n'est pas uniquement régit par nos envies ou les tendances de la sociétés mais bien par notre Créateur. Ainsi l'approche MAPPS est unique en s'inspirant de l'Ikigai tout en l'adaptant à la vision religieuse, en l'alignant avec les préceptes de l'Islam. L'objectif sera d'y intégrer LA vérité se trouvant dans le Coran et la Sunna afin de bâtir une vie saine et équilibré considérant les enjeux de ce monde et ceux de l'Au-delà.



*"Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent."
— Sourate Adh-Dhariyat (51:56)*

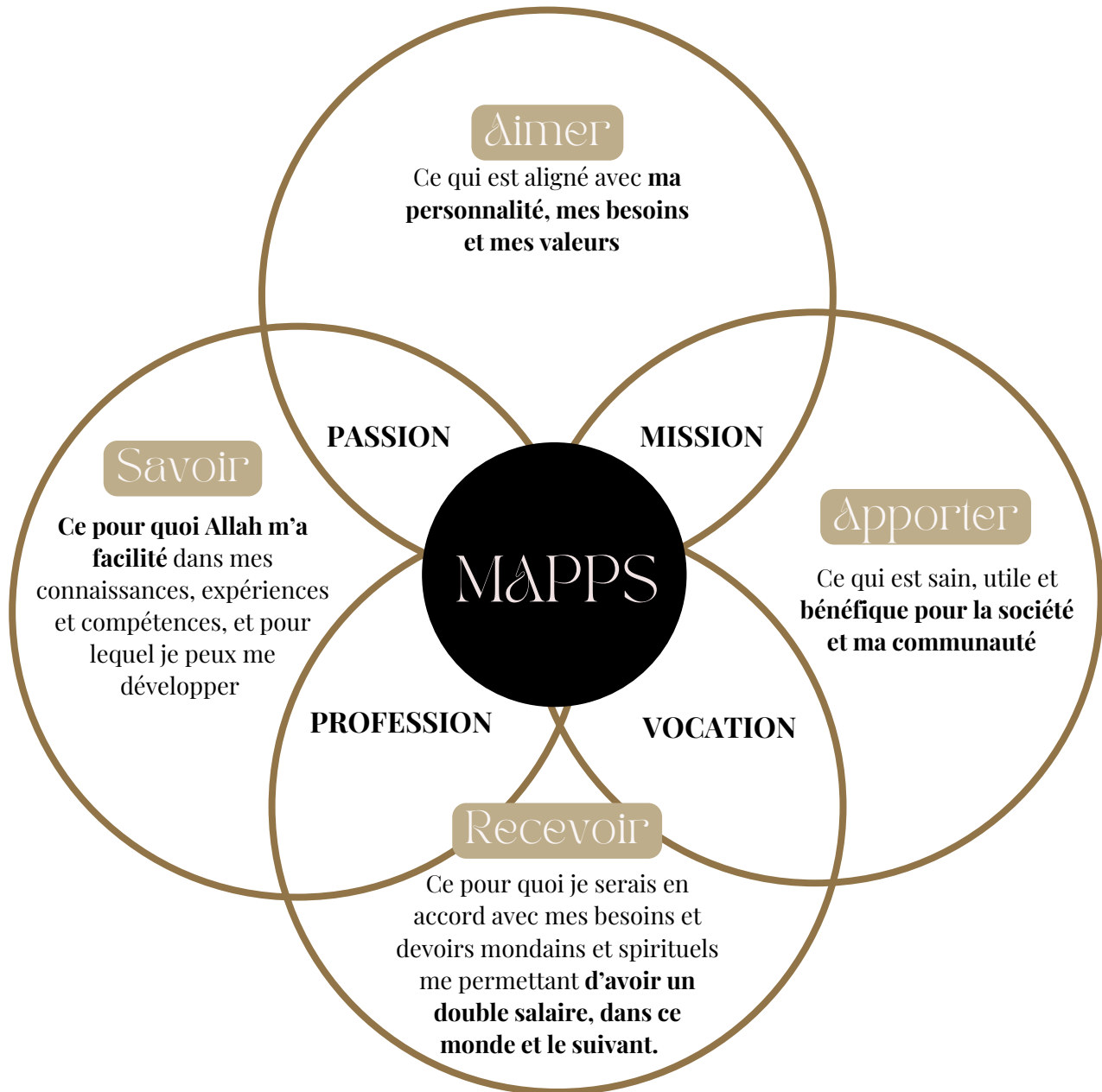
Ce verset rappelle que la vie du musulman n'est pas sans direction ni objectif.

En islam, chaque croyant a une finalité claire : adorer Allah.

Cependant, l'adoration ne se limite pas aux actes religieux. Elle englobe également : le travail | la famille | les projets | l'aide aux autres | la contribution à la société | et plus largement la recherche du bien

Ainsi, ta mission de vie devient une manière d'adorer Allah à travers tes actions. Pour : **Donner du sens à sa vie | Orienter ses choix | Agir avec intention | Avoir un impact utile**

1.3 | L'Ikigai aligné : le modèle MAPPS



1.3 | Éclaircir sa mission de vie

Dans ce livret, nous n'allons pas entrer en détail dans ce travail d'introspection.

L'objectif ici est surtout de poser les bases de ta réflexion afin de passer à l'étape suivante : clarifier une vision alignée.

Cela dit, il peut être très pertinent, dans un second temps, de prendre le temps de revisiter ces 4 cadrants plus en profondeur. Ce travail peut t'aider à mieux comprendre ta mission, affiner ton positionnement et faire émerger une direction plus juste pour toi.

Pour commencer simplement, pose-toi ces quelques questions :

Quelles actions ou activités sont faciles et naturelles pour moi ?
(Qualités, pratiques, postures au travers desquelles je peux perdre la notion du temps)

.....

1.3 | Éclaircir sa mission de vie

Qu'est-ce qui me touche profondément et me donne envie d'agir ?

Grid of dots for writing.

Auprès de qui ai-je naturellement envie d'apporter du bien, du soutien ou une contribution ?

Grid of dots for writing.



1.3 | Éclaircir sa mission de vie

Comment mes expériences, qualités ou compétences peuvent venir les soutenir (sur quels besoins, selon quelle(s) approche(s)) ?

A large dotted grid area for writing.

Ces premières réflexions pourront t'aider à formuler un mission de vie qui a du sens pour toi et de l'impact pour les autres.

Je te propose plus loin un modèle de formulation pour t'y aider.

Néanmoins sache que ta mission de vie n'a pas besoin d'être parfaitement formulée aujourd'hui.

Elle peut s'éclaircir avec le temps, l'expérience, la foi et l'action.



1.3 | Éclaircir sa mission de vie

Soutien à la formulation

Ma mission de vie est de contribuer à _____
 en aidant _____
 afin de _____

J'utilise_____ dans le respect de mes valeurs, afin de me rapprocher d'Allah et avoir un impact positif.

Exemple :

*Ma mission de vie est de **contribuer** à l'épanouissement des femmes musulmanes ambitieuses **en aidant** celles qui cherchent davantage de sens et d'impacts dans leurs actions et activités professionnelles **afin qu'elles** puissent vivre une vie personnelle et professionnelle alignée avec leur foi.*

Utilise pour cela mon expertise en gestion du changement, ma vision stratégique et mon empathie offertes par Allah et ce afin de la satisfaire et avoir un impact positif.

Formulation de mission de vie

2 | LA VISION

2.1 | Comprendre ce qu'est la vision et son importance

La vision est **une projection de ce que nous souhaitons accomplir à long terme, un phare qui guide nos choix et nos actions.** En tant que croyante, avoir une vision alignée avec notre foi permet de donner un véritable sens à nos efforts et de maximiser notre impact, que ce soit pour ce monde ou le suivant, ou encore dans notre vie personnelle, professionnelle ou communautaire.

Dans la Sunna et les enseignements islamiques, il est fortement encouragé d'avoir une intention claire et un objectif noble dans chacune de nos actions.

Le prophète Muhammad (ﷺ) nous enseigne que "**Les actions ne valent que par leurs intentions, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention d'accomplir.**" (Sahih al-Bukhari, Muslim)

Ainsi **la vision que nous avons de notre mission de vie et de notre travail doit être animée par une intention pure, orientée vers la satisfaction d'Allah et le service des autres.** Une vision bien définie nous aide à **éviter la dispersion et à persévérer** malgré les obstacles.

2.2 | Les bienfaits de la vision

Motivation et constance

Une vision claire facilite le choix
des opportunités et évite les
distractions inutiles.

Impacts durables

Se fixer une vision nous pousse à
rester engagés envers nos objectifs
et à mesurer nos progrès.

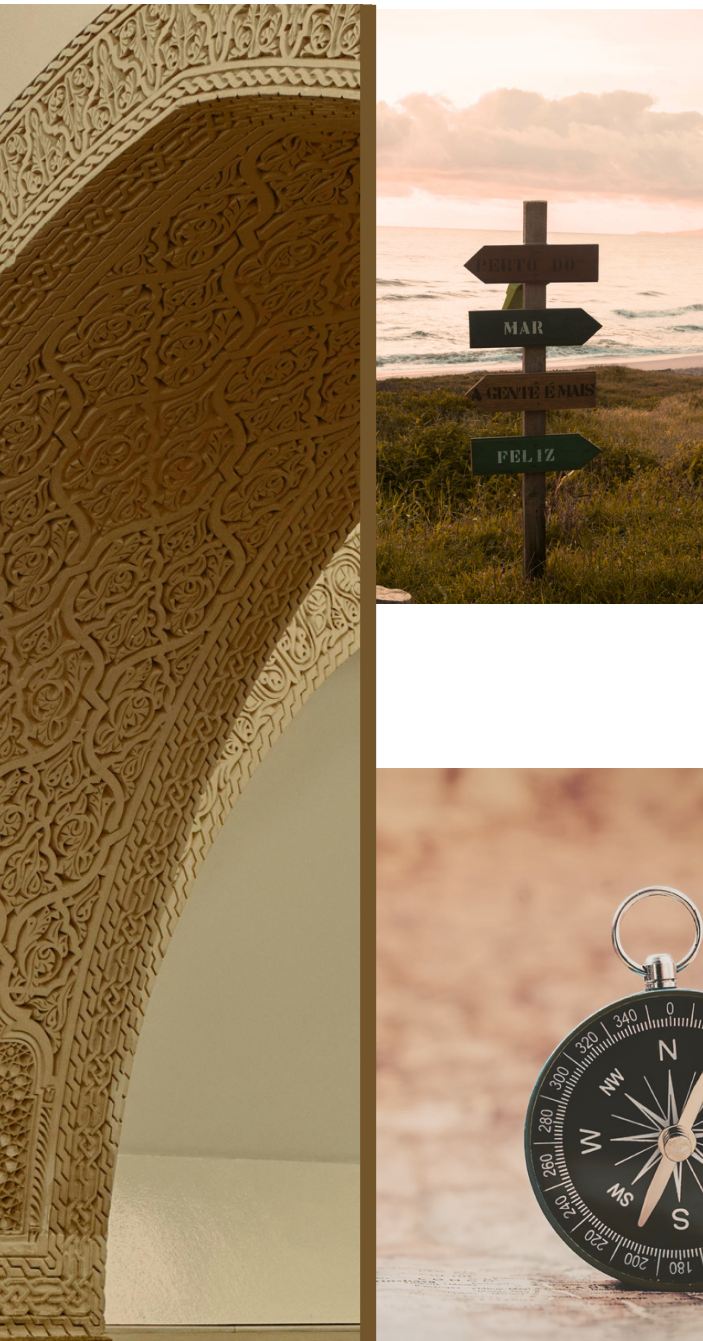
Savoir pourquoi nous faisons ce que
nous faisons nous permet de garder la
motivation et de surmonter les
difficultés.

Prise de décisions alignées

Agir avec une vision alignée sur nos
valeurs et notre foi permet d'avoir une
influence positive sur notre entourage
et notre communauté.

Responsabilité et engagement

2.3 | Intégrer ses valeurs dans sa vision



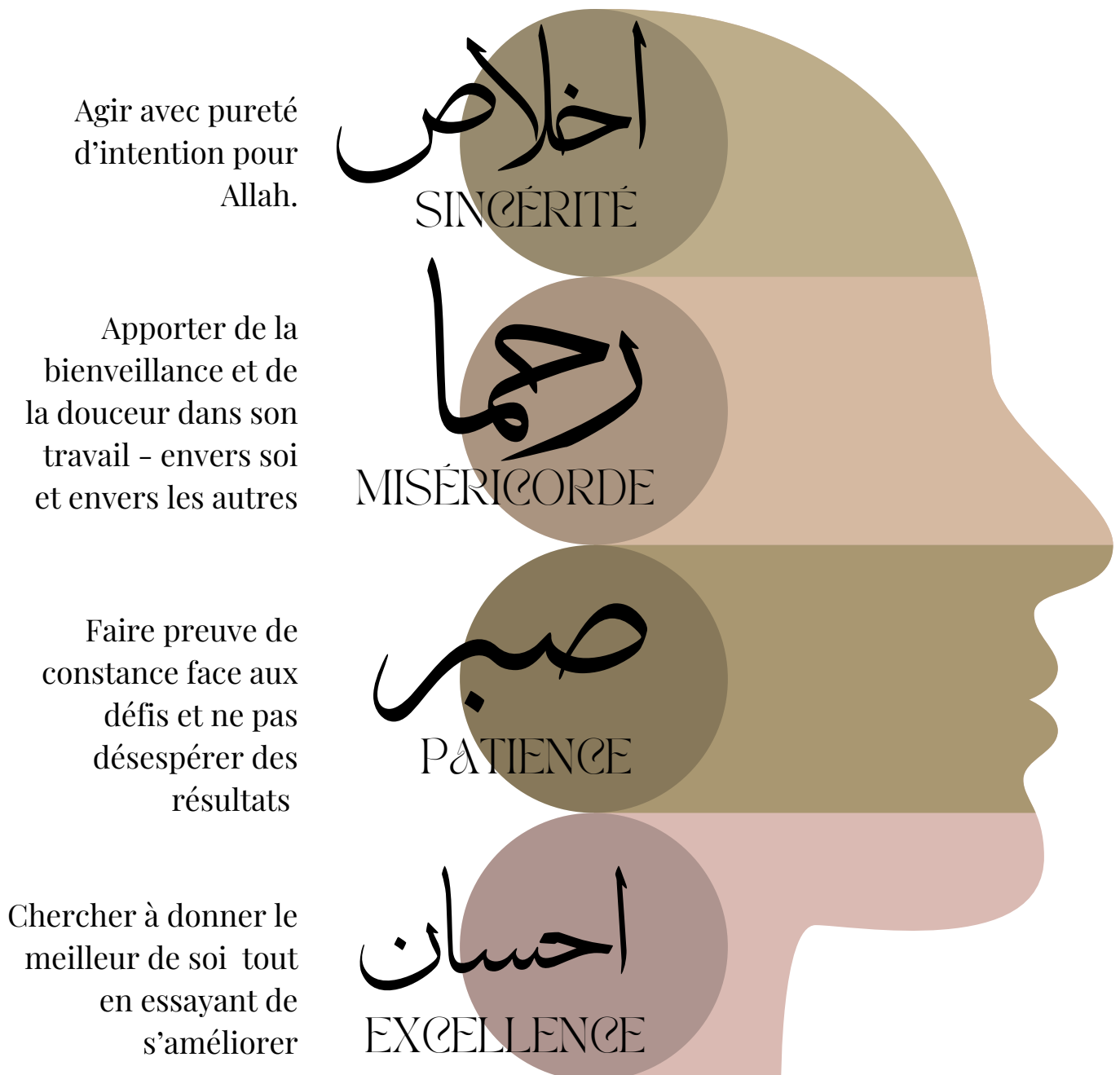
Ma **vision** représente l'image que je souhaite de mon avenir (ou celle de mon entreprise) – ou encore – la direction à suivre

Mes **valeurs** assurent que chaque pas vers cette direction (vision) se fasse en cohérence avec mon identité et mon éthique.

Mes valeurs sont ma boussole me guidant dans la réalisation de ma mission de vie

2.3 | Intégrer ses valeurs dans la vision

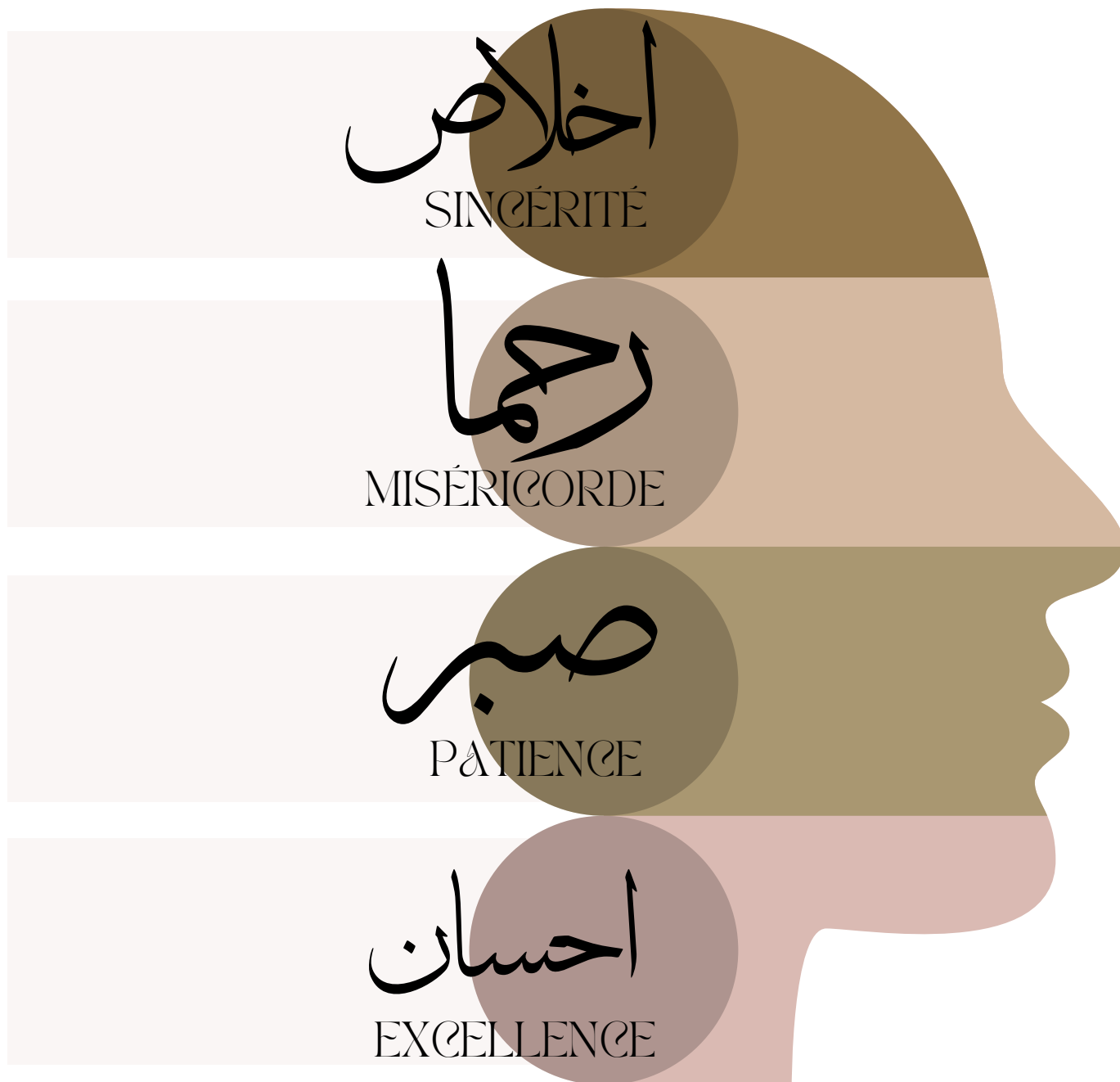
Voici quelques valeurs centrales en islam. Il peut être pertinent de se questionner sur la matérialisation de ces valeurs dans nos actions et activités. Notre vision devrait, d'une manière ou une autre intégrer, ces valeurs là (et d'autres) afin d'aller vers un alignement avec ce pour quoi Allah nous a créé, l'adorer et suivre la Sunna de notre prophète (sws).





1.3 | Intégrer ses valeurs dans sa vision

Comment se traduiraient chacune de ces valeurs dans la cadre de la réalisation de ma mission de vie ?





2.4 | Définir ses 5 valeurs phares

Quelles sont les 5 valeurs clés que je souhaite incarner dans ma vie ? (dont mes activités professionnelles)



1

2

3

4

5



2.4 | Définir ses 5 valeurs phares

Comment incarner ces valeurs dans la réalisation de ma mission de vie (ou de mon activité) ?



1

2

3

4

5



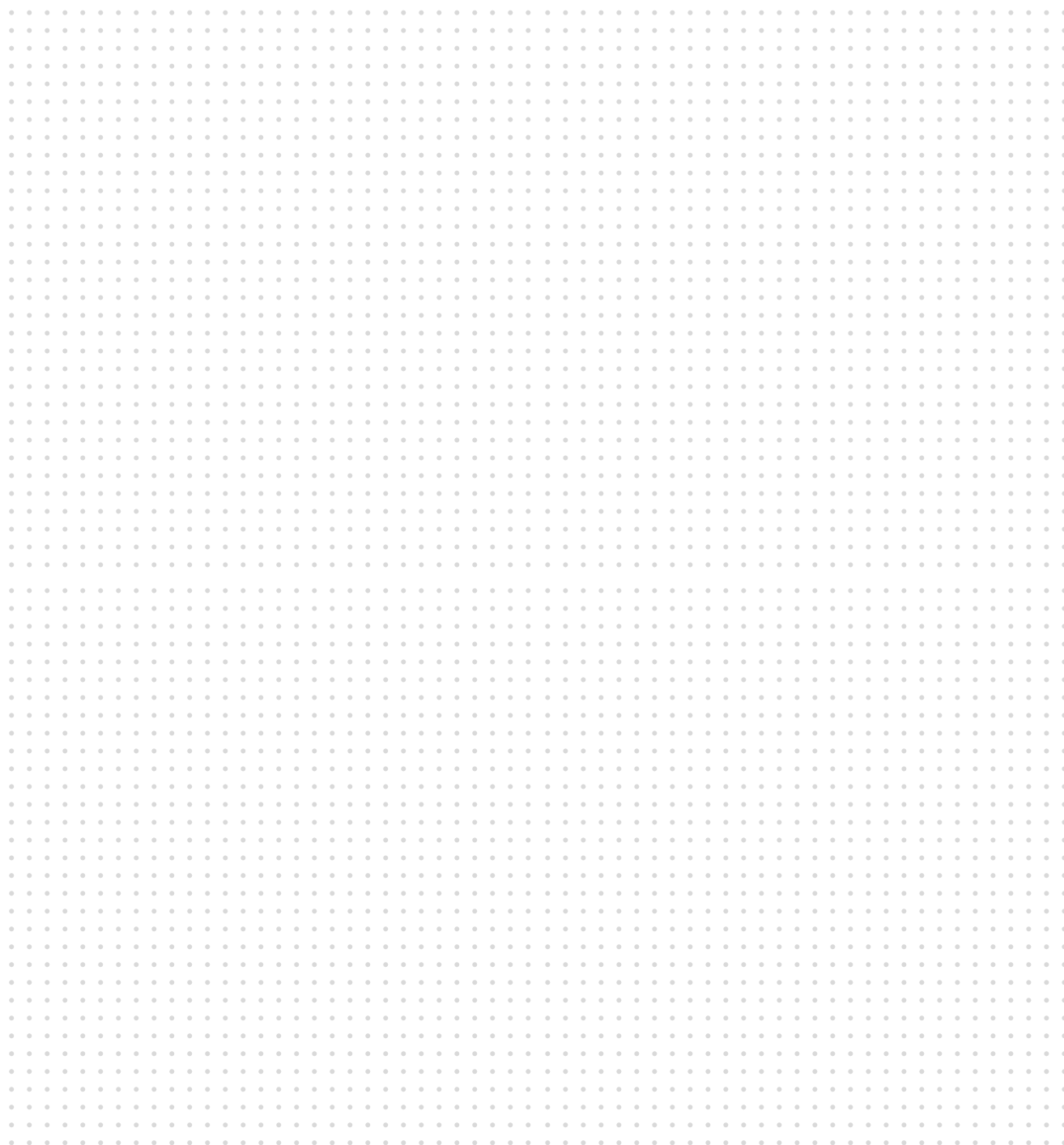
2.5 | Se projeter

La projection permet de visualiser la concrétisation de sa vision et est un moyen afin de faciliter la complétion des étapes suivantes.

Projection : Imagine ta vie dans 5 ans si tout se passe parfaitement insh'Allah

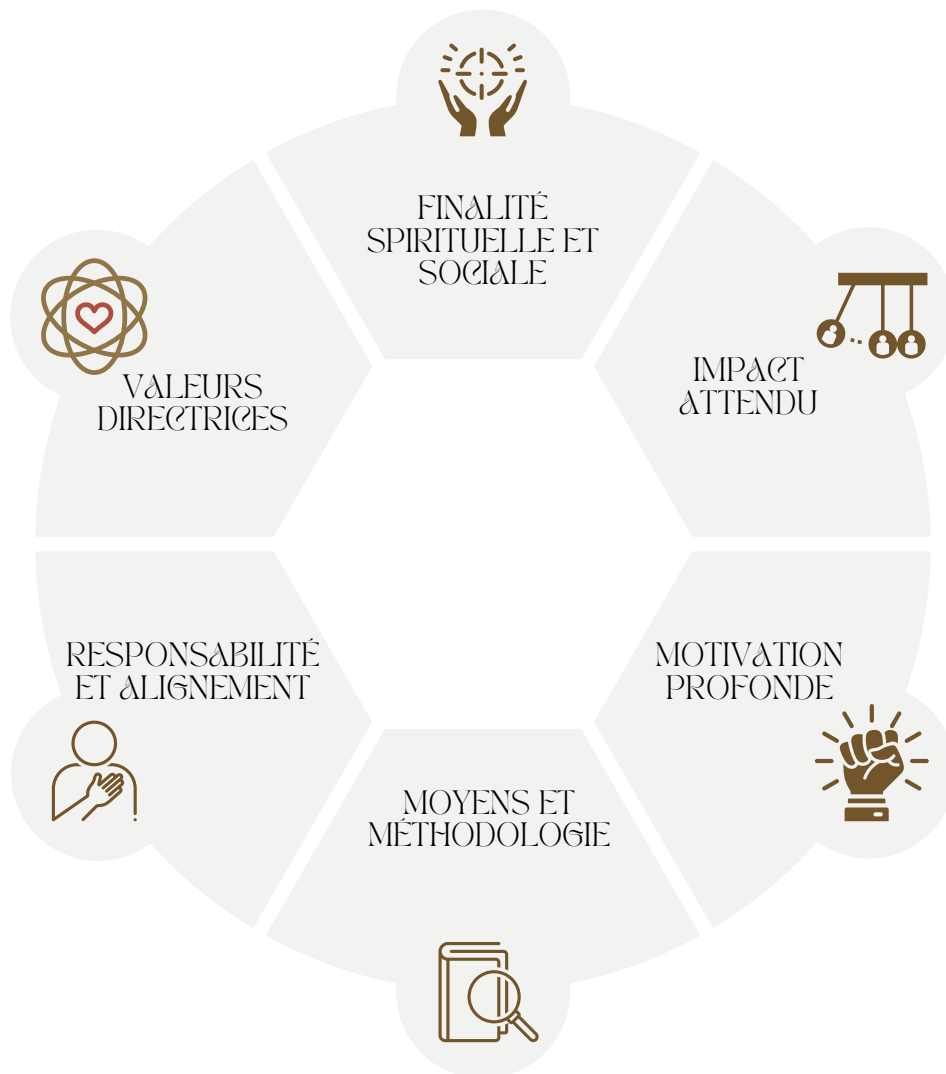
- Décris une journée type : Comment travailles-tu ? Avec qui ? Comment ? Quelles sont tes activités ? Tes sentiments ? Quel est ton impact ? Quel équilibre avec ta vie personnelle et spirituelle ?
- Écris sous forme de narration au présent

A large area of dotted lines for writing the projection exercise.



2.6 | Consolidation de sa vision

Les valeurs sont l'un des 6 éléments fondamentales de la vision :



Au regard des tes premières réflexions sur ta mission ou la vision que tu as actuellement de ton activité, complète les réflexions suivantes.

Sache que ces éléments ne seront pas forcément cités dans la verbalisation finale de la vision, néanmoins ils sont essentiels à avoir afin d'avancer avec sens et alignement. Ces réflexions pourront également nourrir l'élaboration de sa stratégie de développement.

2.6 | Consolidation de sa vision

(Rappel) Quelles sont les 5 valeurs phares qui guideront mon engagement ?



VALEURS
DIRECTRICES

Comment mon activité contribue-t-elle à l'élévation de ma foi et au bien de ma communauté ?



FINALITÉ
SPIRITUELLE ET
SOCIALE



2.6 | Consolidation de sa vision

Quelles méthodes vais-je principalement utiliser pour concrétiser ma mission ?



IMPACT
ATTENDU

Pourquoi cette mission est-elle importante pour moi sur un plan personnel, professionnel et spirituel ?



MOTIVATION
PROFONDE



2.6 | Consolidation de sa vision

Quelles changements positifs est-ce que je veux apporter à mes clients (aux autres) à travers mon travail ?



MOYENS ET
MÉTHODOLOGIE

En quoi cette mission respecte-t-elle mes responsabilités en tant que musulmane et favorise ma relation avec Allah ?



RESPONSABILITÉ
ET ALIGNEMENT

2.7 | Verbalisation de sa vision

Soutien à la formulation

Dans les prochaines années je souhaite
(Construire/développer/créer) _____
afin de _____
En contribuant ainsi à _____

Tout en étant alignées avec mes valeurs centrales et ma foi.

Exemple :

Dans les prochaines années, je souhaite développer des outils et un réseau à destination des femmes musulmanes, ***afin de*** les aider à construire et faire vivre une vision claire et alignée avec leur foi.

En contribuant ainsi à donner du sens et renforcer l'impacts de projets utiles et porteurs de sens au sein de la communauté.

Tout en étant alignée avec mes valeurs centrales et ma foi.

Formulation de sa vision

DOUAA

Douaa pour la clarté et la réalisation de la vision

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعِلْمَ النَّافِعَ، وَالرِّزْقَ الطَّيِّبَ، وَالْعَمَلَ الْمُتَقَبَّلَ، وَالتَّوْفِيقَ فِي طَرِيقِي

Allāhumma innī as'aluka al-'ilma an-nāfi'a, wa-r-rizqa at-tayyiba, wa-l-'amala al-mutaqabbala, wa-t-tawfīqa fī tariqī.

"Ô Allah, je Te demande une science bénéfique, une subsistance pure, une action acceptée et la réussite dans mon cheminement."

Douaa spécifique pour l'alignement avec la vision

اللَّهُمَّ اجْعَلْ عَمَلِي هَذَا خَالِصًا لَوَجْهِكَ الْكَرِيمِ، وَبَارِكْ فِيهِ، وَاجْعَلْهُ سَبَبًا لِنَفْعِ نَفْسِي وَغَيْرِي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allāhumma aj'al 'amalī hādha khāliṣan li-wajhika al-karīm, wa-bārik fihī, wa-aj'alhu sababān li-nafī wa-nafī ghayrī fī ad-dunyā wa al-ākhirah.

"Ô Allah, fais que cette œuvre soit exclusivement pour Ta Face Noble, bénis-la, et fais-en une cause de bien pour moi et pour les autres, dans ce bas-monde et dans l'Au-delà."

DROIT D'UTILISATION

Droits d'auteur et utilisation

Ce carnet **Ma Vision Alignée** est une œuvre protégée par les droits d'auteur.

Ce document est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute reproduction, distribution, modification ou partage, en totalité ou en partie, est strictement interdite sans autorisation préalable.

Il est notamment interdit de :

- Copier ce document
- Le partager gratuitement ou contre rémunération
- Le diffuser sur internet ou les réseaux sociaux
- Le modifier ou l'utiliser à des fins commerciales

Chaque achat soutient la création de contenus utiles et permet de continuer à proposer des ressources de qualité.

Merci de respecter ce travail et de contribuer à une diffusion éthique et responsable.

Note :

Si ce carnet t'a été utile, je t'encourage à partager simplement le lien officiel afin que d'autres puissent en bénéficier dans le respect de ce travail.

Qu'Allah mette de la baraka dans ta démarche.