

The background of the entire image is a soft-focus photograph of several pink rose petals scattered across a light-colored surface. The petals are in various stages of bloom, showing delicate textures and soft pink hues.

# 7 jours

POUR APAISER TON  
FOYER

# Bienvenue ma soeur !

Tu tiens entre tes mains quelque chose de précieux.

Non pas parce que c'est un livre parfait, mais parce que tu as choisi de faire un pas vers la sérénité de ton foyer.

Et ça, c'est déjà une victoire.

Combien de fois t'es-tu couchée épuisée, le cœur lourd, en te demandant pourquoi les journées sont si difficiles ?

Pourquoi les mots dépassent la pensée ? Pourquoi la patience semble s'évaporer comme une casserole d'eau qu'on oublie sur le feu ? (oui ça nous arrive aussi !)

Tu n'es pas seule.

Et surtout : tu n'es pas une mauvaise mère.

Ce défi de 7 jours est une invitation à redécouvrir ce que la Sunnah nous enseigne : que la sérénité commence en soi, avant de rayonner sur notre foyer, nos enfants, notre mari.

CHAQUE JOUR, TU TROUVERAS :



- ◆ Une intention
- ◆ Une méthode concrète
- ◆ Un petit pas à accomplir



# 01

## LE BOUCLIER DU SILENCE

"Quiconque croit en Allah et au jour Dernier, qu'il dise  
du bien ou qu'il se taise"

Hadith rapporté par Al-Bukhari et Muslim



## L'INTENTION DU JOUR

“Aujourd'hui, je fais de mon silence un acte d'adoration. Chaque fois que je refoule une parole blessante, je me rappelle qu'Allah voit mon effort et le récompensera.”

## LA MÉTHODE

Avant de répondre à une remarque qui te blesse, fais une pause de 3 secondes.

Inspire profondément.

Pendant ce temps, fais du dhikr intérieurement ou à voix basse.

Tu n'as pas à tout défendre ni à tout justifier.

Le silence est souvent la réponse la plus sage.

## LE PETIT PAS DU JOUR

Pendant 24 heures, quand quelqu'un dit quelque chose qui t'agace, remplace la réponse impulsive par du Dhikr.

Le soir, si tu peux, note-toi dans un carnet (ou ton téléphone) comment tu t'es sentie après chaque moment de silence choisi.



# 02

## LE REGARD DE LA MISÉRICORDE

« Le Miséricordieux fait miséricorde à ceux qui sont miséricordieux, faites miséricorde à ceux qui sont sur la terre alors celui qui est dans les cieux vous fera miséricorde ».

Rapporté par Tirmidhi authentifié par Cheikh Al Albani



## L'INTENTION DU JOUR

“Aujourd'hui, je choisis de regarder mon foyer avec les lunettes de la miséricorde. Allah est Ar-Rahman, Ar-Rahim ...

Je vais chercher le bien, et c'est le bien que je trouverai.”

## LA MÉTHODE

La psychologie comportementale nous l'enseigne :

Ce qu'on remarque et valorise se répète.

Si tu ne vois que les fautes de ton enfant ou de ton mari, tu l'enfonces sans le savoir...

## LE PETIT PAS DU JOUR

Aujourd'hui, observe attentivement UN point positif chez chaque membre de ta famille (même minuscule) et verbalise-le sincèrement.

"J'ai remarqué que tu as rangé tes affaires ce matin, ça m'a vraiment fait plaisir." Ces mots sont des graines de bien.



# 03

## LA PAUSE SAKINAH

“N'est ce point par l'évocation d'Allah que se  
tranquillisent les cœurs ?”

Sourate Ar-Ra'd, verset 28



## L'INTENTION DU JOUR

“Je prends 10 minutes seule, avant que mon foyer ne s'éveille.

Je construis ma forteresse dès l'aube, pour que rien ne puisse la démolir dans la journée in chaa Allah.”

## LA MÉTHODE

Assieds-toi dans un endroit calme : fais tes adhkar du matin, puis pose-toi cette question :

'Quel type de mère/épouse est-ce que je veux être aujourd'hui ?'

Visualise ta journée idéale pendant une minute.

Cette pratique programme ton cerveau pour la douceur avant même que la journée ne commence.

## LE PETIT PAS DU JOUR

Mets un réveil 10 minutes avant ton réveil habituel. Ces 10 minutes sont ta pause sakinah.

Adhkar du matin + une intention pour ta journée.

Si tu peux renouveler cette pause tous les jours ! (ou bien plusieurs fois dans la semaine)



# 04

## LE LANGUAGE DE LA DOUCEUR

“ Certes Allah aime la douceur et il en est satisfait et il aide par la douceur ce qu'il n'aide pas par la dureté.”

Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Al Albani



## L'INTENTION DU JOUR

“Aujourd'hui, mes mots sont une adoration. Chaque mot doux que je choisis à la place d'un mot blessant est une sadaqah.”

## LA MÉTHODE

Au lieu d'accuser l'autre, on exprime NOS besoins :

Au lieu de :

“ TU es toujours en retard ! TU n'en à rien à faire de moi !”

On distingue :

- L'observation : TU es rentré tard,
- L'émotion : JE me suis inquiétée...
- Le besoin : J'AI BESOIN de te savoir en sécurité
- La demande : Peux-tu me prévenir la prochaine fois ?

## LE PETIT PAS DU JOUR

Aujourd'hui, remplace les reproches et les accusations par cette formule :

Quand tu \_ \_ \_ \_ je me sens. \_ \_ \_ \_ parce que j'ai besoin de \_ \_ \_ \_.

Pourrais-tu \_ \_ \_ \_ ?



# 05

## LA DÉCHARGE MENTALE

“ Et place ta confiance dans le Vivant qui ne meurt pas.”

Sourate Al Fourqan, verset 58



## L'INTENTION DU JOUR

“  
*Je confie à Al-Wakil tout ce que je ne peux pas contrôler.  
Mon rôle est de faire du mieux que je peux.  
Je n'ai pas à tout porter. Je n'ai pas à tout résoudre.*”

## LA MÉTHODE

Prends une feuille de papier et écris TOUT ce qui tourne dans ta tête : les courses, les rendez-vous, la dispute d'hier, les angoisses pour l'avenir, les tâches en retard...

Tout.

Puis, relis et coche ce qui dépend de toi maintenant. Le reste, confie-le à Allah.

Ce n'est pas fuir la responsabilité, c'est juste reconnaître qui est vraiment aux commandes.

## LE PETIT PAS DU JOUR

Ce soir, écris ta décharge mentale pendant 5 minutes. Et dors cette nuit sans le poids de demain in chaa Allah.



# 06

## UNE ÉCOUTE SINCÈRE

« Et ne soyez pas comme ceux qui disent : "Nous avons entendu ", alors qu'ils n'entendent pas. »

Sourate Al Anfal, verset 21



## L'INTENTION DU JOUR

“Aujourd'hui, quand mon enfant me parle,  
je lui offre ma présence. Pas mon  
téléphone. Pas mon inquiétude.  
Moi. Pleinement.”

## LA MÉTHODE

Quand ton enfant te raconte quelque chose, même quelque chose de 'banal' comme une dispute de cour d'école... pratique ces 3 règles :

- 1) Pose ton téléphone et regarde-le dans les yeux.
- 2) Répète avec tes propres mots ce qu'il te dit
- 3) Ne juge pas, ne donne pas de solution immédiate.  
Juste : 'Et alors, comment tu t'es senti ?'

Un enfant entendu est un enfant sécurisé.  
Et un enfant sécurisé est un enfant épanoui.

## LE PETIT PAS DU JOUR

Ce soir, donne à l'un de tes enfants ou à ton mari 10 minutes d'écoute TOTALE. Rien d'autre.

Observe ce qu'il se passe dans la relation.



# 07

## LA GRATITUDE

"Votre Seigneur a dit : Invoquez-Moi, Je vous  
répondrai."

Sourate Ghafir, verset 60



## L'INTENTION DU JOUR

*“Je regarde en arrière non pour me juger,  
mais pour mesurer la grâce d'Allah dans  
chaque petit pas.*

*Et je regarde devant avec espoir, car cette  
transformation n'est qu'un début.”*

## LA MÉTHODE

Prends ton tracker et regarde les cases cochées.

Pose-toi ces 3 questions :

- 1) Qu'est-ce qui a changé dans mon foyer cette semaine ?
- 2) Quel jour a été le plus transformateur et pourquoi ?
- 3) Quelle habitude de cette semaine je veux ancrer dans ma vie durablement ?

Écris tes réponses. Elles deviendront ta boussole pour la suite.

## LE PETIT PAS DU JOUR

Dans ta salat remercie Allah pour ce début de transformation et fais des invocations sincères pour que Notre Seigneur continue de t'aider dans ce cheminement vers la sakinah...

# Bilan de la semaine

Ne néglige pas cette étape : elle est très importante pour mettre tes idées au clair et envisager la suite.

Qu'est-ce qui a changé dans mon foyer cette semaine ?

---

---

---

---

---

---

Quel jour a été le plus transformateur et pourquoi ?

---

---

---

---

---

---

Quelles habitudes de cette semaine je veux ancrer dans ma vie durablement ?

---

---

---

---

---

---

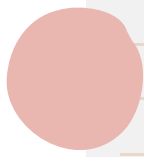
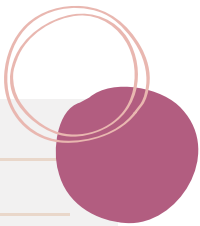
# Mes engagements

Note entre 1 et 3 priorités : des habitudes que tu veux instaurer quotidiennement dans ton foyer à partir d'aujourd'hui in chaa Allah

DATE:

---

1

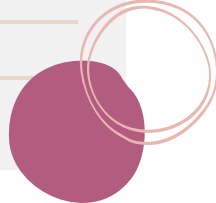


Handwriting practice area for priority 1, featuring a light gray background with horizontal lines.

2

Handwriting practice area for priority 2, featuring a light gray background with horizontal lines.

3



Handwriting practice area for priority 3, featuring a light gray background with horizontal lines.

# Récapitulatif



Pourquoi c'est important pour moi l'harmonie dans mon foyer :

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liste d'actions

- Jour 1 : Le bouclier du silence
- Jour 2 : Le regard de la miséricorde
- Jour 3 : La pause sakinah
- Jour 4 : Le langage de la douceur
- Jour 5 : La décharge mentale
- Jour 6 : L'écoute sincère
- Jour 7 : La gratitude & le bilan



## LE RAPPEL IMPORTANT

*Je fais du mieux que je peux chaque jour. Allah est Ar Ra'ouf, le compatissant... Il me récompense pour mes intentions & mes efforts.. Les résultats ? C'est Lui seul, qui accorde la victoire !*

# Félicitations ma soeur !

Tu as prouvé que la transformation est possible.  
Que quand on met l'intention juste et l'action sincère,

Allah met la barakah dans nos efforts.

Tu as peut-être remarqué que tes enfants étaient plus calmes ? Que tes mots venaient plus doucement. Que la maison respirait mieux ?

Imagine maintenant ce que serait ta vie si chaque mois tu te donnais un tel défi.

Si tu arrivais à gérer tes émotions, à communiquer avec douceur, pour devenir un épouse épanouie et élever tes enfants avec sérénité et amour...!

"Rabbi habli min ladunka dhurriyyatan tayyibah, innaka samee'ud-du'a."

"Mon Seigneur, accorde-moi de Ta part une descendance vertueuse. Tu es Celui qui entend les invocations."

Sourate Al-Imran, verset 38

## POUR CONTINUER CE CHEMINEMENT, DÉCOUVRE NOS FORMATIONS

Elles sont pensées  
précisément pour  
t'aider à avancer vers  
plus d'apaisement et  
de sérénité dans ton  
quotidien

[SECRETS DE LA FEMME  
SAKINAH](#)

[SECRETS DE LA MÈRE  
SAKINAH](#)

Sakinah 

# Pour aller plus loin :

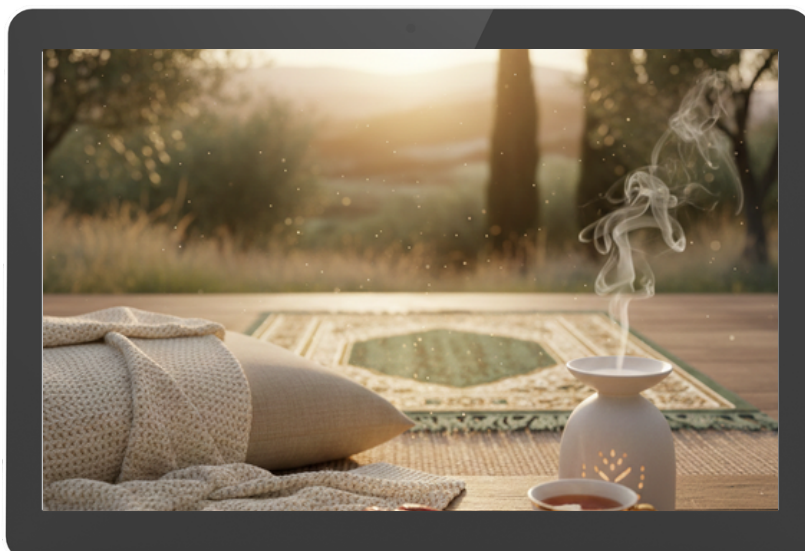
Pour continuer ce cheminement, tu peux nous suivre sur les réseaux sociaux :

Nous suivre sur  
[Instagram](#).

Nous suivre sur  
[Facebook](#).

Nous suivre sur  
[Whatsapp](#).

[Consulter le blog](#)  
[sakinah](#)



NE DÉSESPÈRE PAS DE LA MISÉRICORDE  
D'ALLAH.

Ta situation peut changer.

« Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant qu'ils ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes. »

# Mes notes

[illegible]