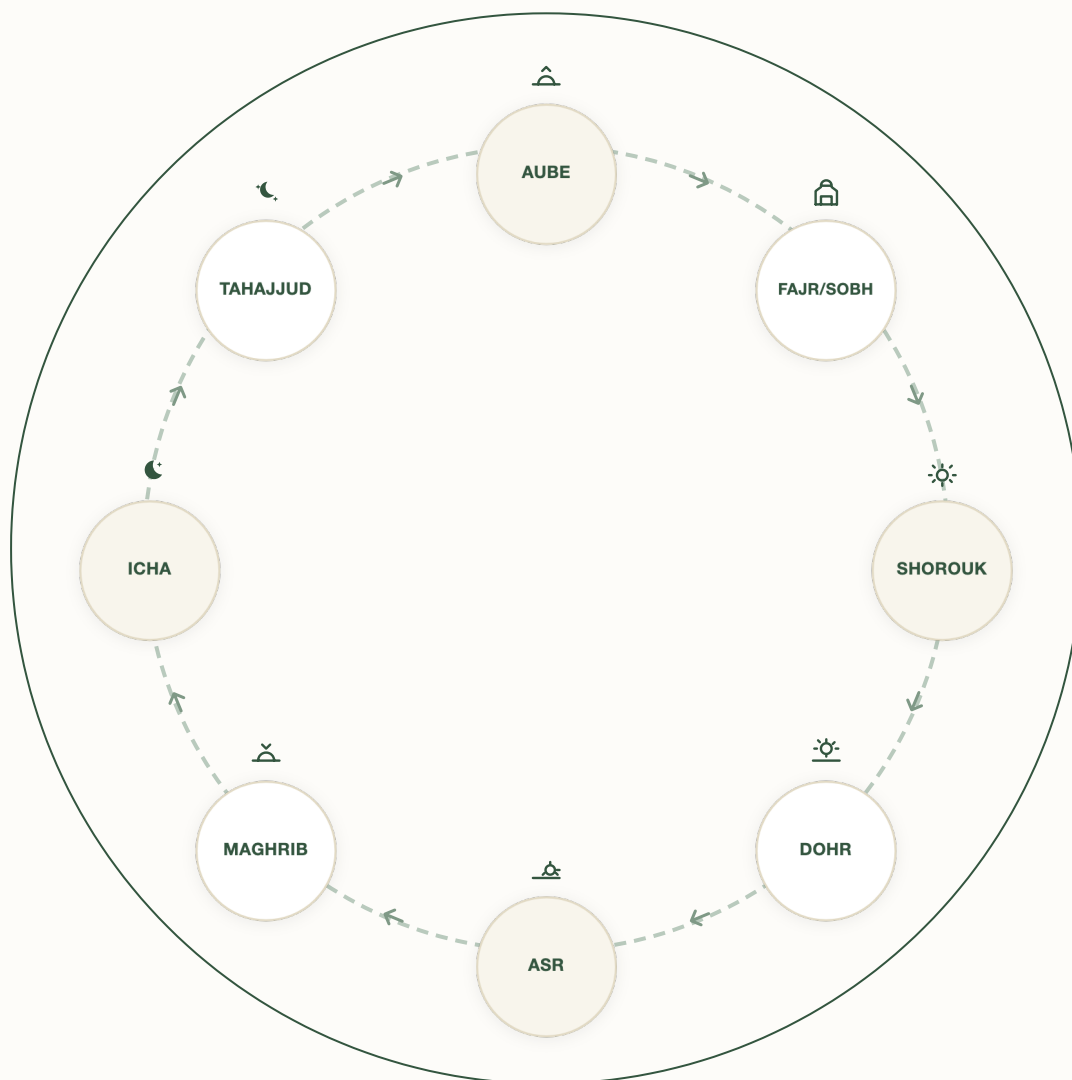


La routine du Prophète Mohammad ﷺ

Ton modèle pour retrouver la discipline

« En effet, vous avez dans le Messager d'Allah un excellent modèle [à suivre], pour quiconque espère en Allah et au Jour dernier et invoque Allah fréquemment. » (Coran, 33:21)



POURQUOI TU N'ARRIVES PAS À TENIR

Le cycle invisible de l'inconstance

السلام عليكم

As-salâmu alaykum

À une époque de tentations, la **constance** est un combat.

Tu sais exactement ce que tu dois faire pour te rapprocher d'Allah, mais tu n'arrives pas à tenir sur la durée. Tu restes motivé-e quelques semaines, puis tu fais une pause. Et le plus dur, ce n'est pas de commencer : c'est de reprendre après avoir arrêté.

Tu es plein-e d'ambitions, et tu luttas avec les routines pour atteindre tes objectifs.

Ce qui est frustrant, c'est de sentir que tu n'es pas à la hauteur de tes ambitions. Tu sais que tu pourrais accomplir plus, mais les années défilent et tu restes bloqué-e au même endroit.

Ce problème porte un nom : **l'inconstance**. Souvent, elle se cache derrière le perfectionnisme, cette envie de tout préparer avant de se lancer, qui finit par tout repousser.

La vérité : tu ne manques ni de volonté ni de motivation. Les personnes les plus constantes n'attendent pas l'envie : elles ont simplement moins de décisions à prendre.

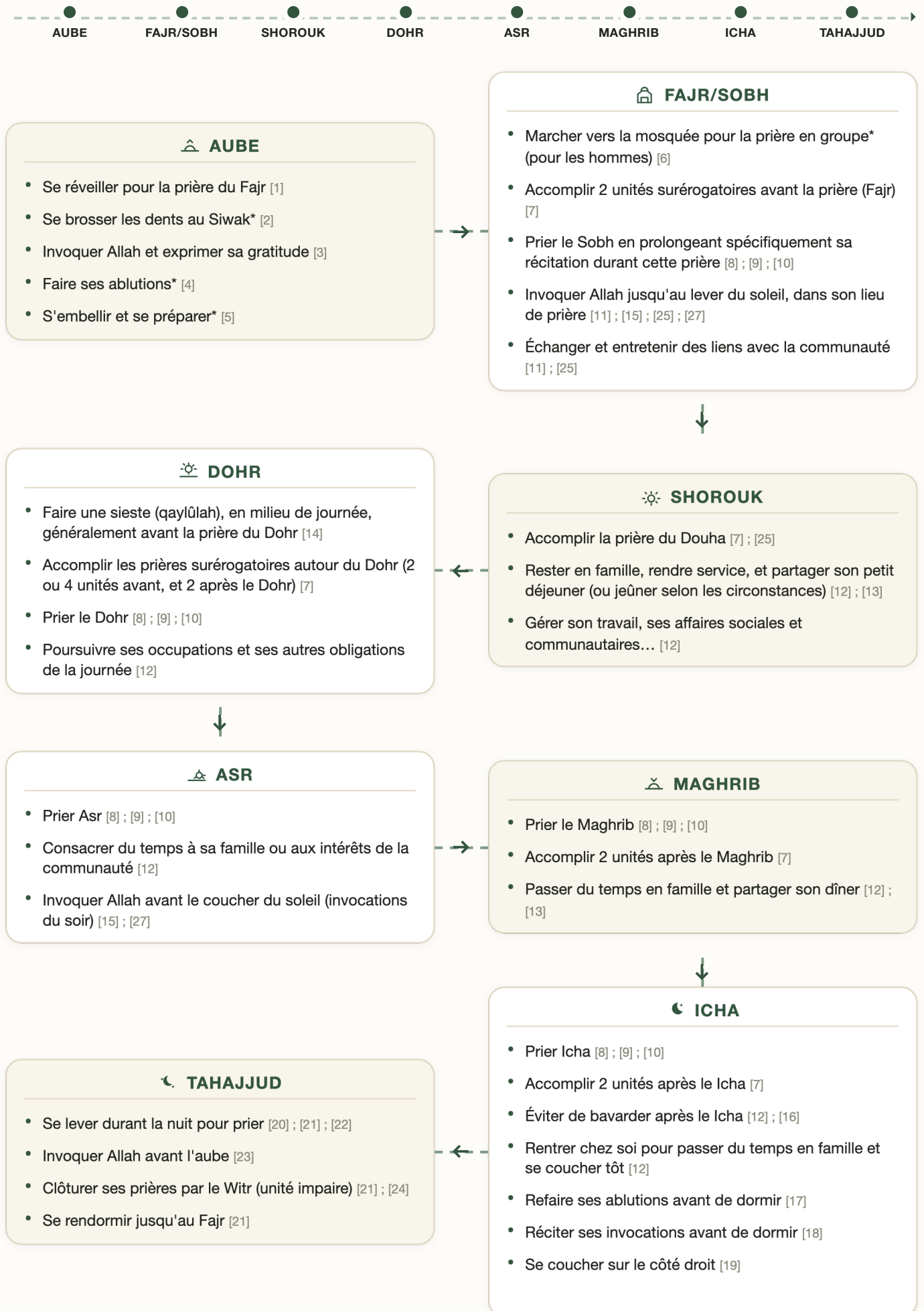
Quand ta journée n'a pas de structure, chaque action devient un combat : se lever ou non, prier maintenant ou plus tard, commencer ton projet ou le repousser à demain. Tu dépenses ton énergie à choisir, et tu finis par t'éparpiller.

Pendant des années, j'ai cherché la routine parfaite. J'ai testé des dizaines de méthodes, de systèmes et de programmes. Je n'ai jamais réussi à tenir plus de quelques mois.

Jusqu'au jour où j'ai compris que notre Créateur, qui connaît l'Univers mieux que personne, nous a déjà envoyé le meilleur modèle à suivre. Notre bien-aimé Prophète Mohammad ﷺ.

Ce guide rassemble **sa routine**, pour que tu t'en inspires et construises la tienne, à ton rythme et selon tes capacités.

LA ROUTINE DU PROPHÈTE ﷺ



Les éléments suivis d'un astérisque (*) sont répétés avant chaque prière.

CONSOLIDER TES ROUTINES PAR ÉTAPE

Intègre la première action

La routine du Prophète ﷺ est l'exemple idéal. Cependant, si tu cherches à tout appliquer rapidement, tu risques de te décourager et de retomber dans l'inconstance. Tu dois adapter le rythme progressivement jusqu'à créer des automatismes.

Commence par étapes :

NIVEAU 1 — CETTE SEMAINE

Les 5 prières + 1 nouvelle habitude. Exemple : lire du Coran 15 minutes après la prière du Fajr.

NIVEAU 2 : LORSQUE LE NIVEAU 1 TIEN T SANS EFFORT

Ajoute une 2^e habitude, ancrée également sur une prière ou une routine déjà existante.

NIVEAU 3 ET SUIVANTS : CHAQUE FOIS QUE LE NIVEAU PRÉCÉDENT DEVIENT FACILE

Enrichis peu à peu, selon tes capacités, en t'inspirant de la routine du Prophète ﷺ.

La clé : ancrer, ne pas décider !

Une habitude nouvelle ne pourra pas tenir si tu décides de la faire aléatoirement dans ta journée, en comptant sur ta motivation. Plutôt, attache-la à l'une des 5 prières ou routine déjà existante. Voici la formule : « **Si je fais [prière], Alors je fais [habitude].** »

La prière devient le déclencheur ; tu n'as plus à trouver la motivation ni le bon moment, l'enchaînement se déclenche par automatisme.

Si tu rates un jour, et ça arrivera...

Un jour manqué n'est pas grave. Ce qui casse tes routines, c'est souvent la culpabilité et la charge mentale qui te font ensuite abandonner. Applique la règle suivante : évite de manquer ta routine **deux jours d'affilée**. Une habitude se construit sur plusieurs mois, pas en quelques jours.

Comment passer au niveau suivant ?

Évite de surcharger ton agenda de routines au moindre pic de motivation, c'est justement un piège qui risque de te faire tout abandonner. Le seul signal fiable qui te permet d'ancrer des nouvelles habitudes c'est l'automatisme : tu n'as plus besoin de penser à la faire car elle devient naturelle. Tant que ta routine requiert encore un effort, tu restes au même niveau. La patience est une stratégie.

Souviens-toi : les actes les plus aimés par Allah sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux [28].

LE MOT DE LA FIN

Maintenant, c'est à ton tour d'agir. Choisis ton "Niveau 1" et passe à l'action pour démarrer ta transformation. Et si tu te sens bloqué-e, tu peux réserver un échange avec moi, **gratuitement**, ou simplement m'écrire pour comprendre ensemble tes blocages et t'aider à tenir tes routines.

Sache aussi que ce guide est le fruit d'un long chemin.

D'abord un travail sur moi-même : des années à tomber et me relever, à chercher ce qui tient sur la durée. Puis un travail de rassemblement : lire, vérifier les sources, trier, écrire, recommencer, pour te transmettre l'essentiel sous une forme simple et pratique.

Si ce guide a pu t'aider, partage-le à quelqu'un que tu aimes. Le Prophète ﷺ a enseigné que quiconque indique un bien a la même récompense que celui qui l'accomplit [26].

N'hésite pas à me faire part de ce que tu as pensé de cette lecture. Ton retour m'aide à améliorer ce travail et à en créer d'autres, utiles à toute la communauté (إِنْ شَاءَ اللَّهُ).

Qu'Allah nous facilite, nous raffermisse, et nous compte parmi les gens constants.

Âmîn.

Ton frère, Alex

LES SOURCES

- [1] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Le-merite-des-deux-unites-_1117.asp
- [2] <https://bibliotheque-islamique.fr/hadith/sahih-mouslim-02-livre-de-la-purification/>
- [3] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Parmi-les-invocations-a-dire-lors-du-reveil_3466.asp
- [4] <https://quran.com/fr/la-table-servie/6/tafsirs/en-tafsir-maarif-ul-quran>
- [5] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-La-recommandation-de-soigner-son-apparence-pour-la-priere_3432.asp
- [6] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Le-merite-des-pas-vers-la-mosquee_1557.asp
- [7] <https://www.3ilmchar3i.net/article-ieres-suresogatoires-41914715.html>
- [8] <https://islamqa.info/fr/answers/9940/les-heures-des-cinq-prieres>
- [9] <https://www.islamweb.net/fr/fatwa/497590/Les-avis-des-savants-concernant-le-statut-de-la-pri%C3%A8re-en-groupe-et-leurs-preuves>
- [10] <https://www.doc-developpement-durable.org/jardin.secret/EcritsPolitiquesetPhilosophiques/SurIslam/livres/53699748La-Sounna-concernant-la-recitation-lors-des-prieres-Muhammad-Ibn-Abd-Al-Wahhab.pdf>
- [11] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Celui-qui-prie-la-priere-du-matin-puis-s-asseoit-a-sa-place_920.asp
- [12] [https://islamqa.info/fr/answers/197199/comment-le-prophete-\(benediction-et-salut-d-allah-soient-sur-lui\)-passait-sa-journee](https://islamqa.info/fr/answers/197199/comment-le-prophete-(benediction-et-salut-d-allah-soient-sur-lui)-passait-sa-journee)
- [13] <https://islamqa.org/hanafi/themufti/153492/how-many-times-a-day-did-the-prophet-sallallahu-alayhi-wasallam-eat/>
- [14] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Faites-la-sieste-car-certains-les-chayatins-ne-font-pas-la-sieste_1285.asp
- [15] <https://quran.com/fr/20:130>
- [16] <https://bibliotheque-islamique.fr/hadith/sahih-al-boukhari/boukhari-0568/>
- [17] <https://sunnah.com/bukhari:247>
- [18] <https://salafislam.fr/invocations-de-sendormir/>
- [19] <https://www.3ilmchar3i.net/article-les-bonnes-manieres-du-sommeil-120831726.html>
- [20] <https://quran.com/fr/le-voyage-nocturne/79>
- [21] <https://hadeethenc.com/fr/browse/hadith/4247>
- [22] <https://sunnah.com/bukhari:1146>
- [23] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-L-invocation-et-la-priere-a-la-fin-de-la-nuit_268.asp
- [24] <https://hadeethenc.com/fr/browse/hadith/11271>
- [25] <https://islamqa.info/en/answers/100009/virtues-of-staying-in-the-mosque-after-fajr>
- [26] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Celui-qui-montre-un-bien-a-la-meme-recompense-que-celui-qui-l-a-fait_2773.asp
- [27] <https://myislam.org/dua-in-morning-and-evening/>
- [28] https://www.hadithdujour.com/hadiths/hadith-sur-Les-actes-les-plus-aimes-par-Allah-sont-ceux-qui-sont-fait-avec-assidue-meme-s-ils-sont-peu-nombreux_3976.asp
- [29] <https://sunnah.com/muslim:718>