



CORAN
E-BOOK

TON RETOUR VERS LE CORAN

*Des petits pas accessibles
pour apaiser ton âme
et recréer le lien*

TON GUIDE EST OFFERT PAR AYADEEN FORMATION

Tu es la bienvenue ici

Avant de reprendre le Coran, reprends-toi.
Pose ton cœur ici. Respire.
Tu es accueillie telle que tu es.

Assalamu alayki,

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi veut **se rapprocher du Coran**.

Même si tu ne sais pas par où commencer.
Même si tu te sens loin.
Même si tu as l'impression de ne pas être "à la hauteur".

Sache que tu es au bon endroit, car tu as le droit de revenir. Le Coran n'a jamais bougé. **Il t'attendait.**

Dis-toi que ce n'est pas le temps passé loin du Coran qui compte, mais ton intention et ta décision d'y revenir.

Ici, tu vas trouver un chemin simple, doux, accessible, sans perfection, ni régularité immédiate... juste **un premier pas**, sincère.

Alors dis Bismillah

Et **bienvenue à toi** ma soeur,
Rachida

SOMMAIRE

01
*C'est normal d'être
éloignée*

02
*3 raisons qui te
bloquent*

03
*Faire la paix pour
pouvoir avancer*

04
*Pour reprendre en
douceur*

05
Mini routine 5 min.

06
Bravo



Oui, c'est normal de
s'être éloignée

Oui, c'est normal d'avoir pris de la distance

Peut-être que tu te sens **coupable**.

Peut-être que tu te dis :

"Je me suis trop éloignée, je ne mérite plus..."

"Je ne sais plus comment faire..."

"J'ai laissé passer trop de temps..."

Respire.

S'éloigner du Coran est **humain**.

La vie nous absorbe, les émotions nous fatiguent, les responsabilités nous dispersent.

Mais Allah connaît ton chemin, **Il connaît ta vie**.
Il connaît tes intentions, tes efforts, tes fragilités.
Revenir ne demande pas d'être parfaite.
Revenir ne demande que de vouloir revenir.

Fais la paix avec toi-même :

tu n'es pas en retard, tu n'es pas moins digne, tu n'es pas défaillante.

Tu es une âme qui revient à **sa source**.



**« Le Coran n'a pas
bougé.
C'est toi qui reviens. »**

*Et ton retour commence ici,
avec un simple OUI*

que ton âme murmure.

Et ce n'est pas ta faute

1 – Tu ne sais plus par où recommencer

*C'est normal. Le Coran est vaste, profond.
Quand on n'a plus d'habitude, on se sent
perdue.*

*Ce n'est pas un manque de foi : c'est un
manque de repères.*

Bonne nouvelle : on peut recommencer petit.

2 - Tu as peur de mal faire

*La peur de ne pas comprendre, de mal
prononcer, de ne pas "mériter"...*

Ce n'est pas de la paresse.

C'est de la sensibilité spirituelle.

*Tu tiens tellement à Allah que tu ne veux
pas mal faire.*

3 – Tu n'as plus le mental ou l'énergie

La charge mentale, les émotions, le stress...

Tout cela vide ton cœur.

*Mais le Coran n'est pas une obligation
lourde.*

C'est un refuge, pas un poids.

UN PAS APRES L'AUTRE
ET TU ARRIVERAS





03

FAIRE LA PAIX POUR
AVANCER

Fais la paix avec ton passé

Prends 3 minutes.

Respire. Prends une feuille

Écris ces phrases en les laissant descendre dans ton cœur :

- Je ne suis pas définie par mes pauses, mais par mon intention de revenir.
- Allah connaît les chemins par lesquels je suis passée.
- Je m'autorise à recommencer, même si c'est petit.
- Je fais la paix avec ce que je n'ai pas fait.
- Aujourd'hui, je renoue avec la parole d'Allah.

Cet exercice va te permettre de libérer la culpabilité et crée une ouverture émotionnelle réelle.

04
POUR REPRENDRE EN
DOUCEUR

3 petits pas qui changent tout

Petit pas n°1 – Recommence par 1 verset Un seul.

Lis-le doucement, sans pression.
Si tu ne comprends pas, ce n'est pas grave.
Ce qui compte, c'est le geste.
"Un verset sincère ouvre plus de portes
qu'une lecture forcée."

Petit pas n°2 – Choisis une sourate courte

Comme Al-Falaq, An-Nas ou Al-Ikhlass.
Elles sont apaisantes, accessibles,
protectrices.
Elles redonnent confiance.

Petit pas n°3 – Aies une intention avant tout

Dis dans ton cœur :
"Ya Allah, je reviens. Aide-moi."
Une intention sincère vaut plus que 30
pages lues d'un cœur absent.

05

MINI ROUTINE 5 MIN.

7 jours, 5 minutes, pour recommencer en douceur

Jour 1

**Lire 1 verset
(en français)**

Juste lire. Rien d'autre.

Jour 2

Relire le même verset

Décèles-tu
une nuance différente ?

Jour 3

Une invocation courte

"Ô Toi qui retourne les
cœurs, raffermis mon
cœur vers Ton Livre."

Jour 4

**Ecouter 1 minute d'une
sourate**

Laisse la beauté de la
récitation te toucher.

Jour 5

**Lire une sourate
courte (même en français)**

Même si tu l'as
déjà lue mille fois.

Jour 6

**une gratitude envers
Allah**

Une phrase suffit :
"Merci pour ce retour."

Jour 7

**3 minutes de silence
avec ton cœur**

La connexion
commence ici.

06
BRAVO

Tu peux être fière de toi

Ma chère soeur,

Si tu arrives ici, c'est que tu as déjà fait un pas immense : celui d'**ouvrir ton cœur à nouveau**.

Tu n'es **pas seule** dans ce chemin.

Tu mérites d'être accompagnée avec douceur, structure et bienveillance.

Tu es **capable, digne**, et parfaitement légitime de renouer avec le Coran.

Si tu veux aller plus loin, si tu veux transformer cette première reprise en une relation stable, vivante et profonde,

Contacte-moi, je serais honorée de t'accompagner.

**Le Coran t'attend.
Et moi aussi.**

Je me présente



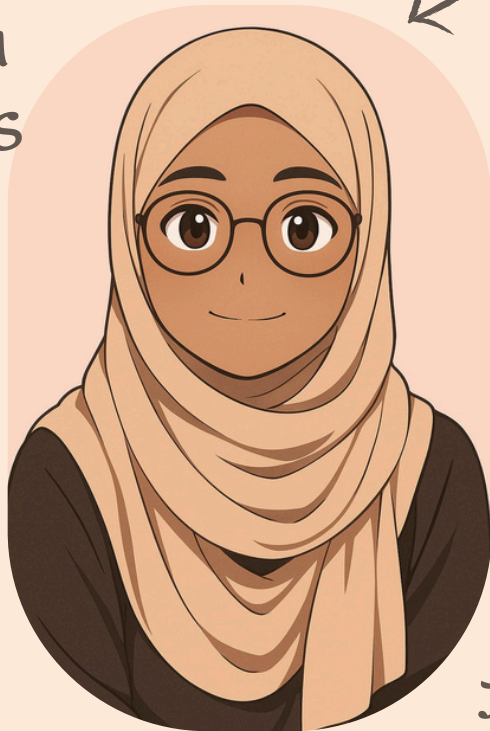
Je m'appelle
Rachida



J'aide les femmes à
renouer avec le
Coran,

J'ai eu un
déclic à
40 ans

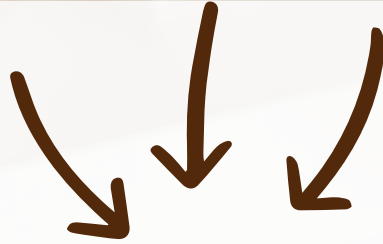
Parce que moi
aussi, j'ai connu
ces phases où l'on
se sent loin



J'ai fondé Ayadeen
Formation

Je suis professeur de
Coran depuis 5 ans

MON OFFRE



Aujourd'hui, j'accompagne les femmes qui :

- se sentent perdues
- veulent revenir mais ne savent pas comment
- ont besoin de douceur et de guidance
- désirent un lien simple, stable et vivant avec le Coran

Avec mon offre, je t'aide à :

- retrouver une relation vivante et consciente avec le Coran
- dépasser tes blocages
- créer une routine douce et réaliste
- ressentir et comprendre le Coran,
- instaurer des temps de méditation

Si ton cœur frappe doucement à la porte du Coran...

je suis là pour t'aider à l'ouvrir.

@ayadeenformation

TON AVIS COMPTE BEAUCOUP
POUR MOI

*Si cet e-book t'a été
utile,
j'aimerais que tu m'en
fasses part*



Mets moi un message
sur instagram
[@aya.deen.formation](https://www.instagram.com/aya.deen.formation)
ou whatsapp +337.67.97.87.60