



LEVEL UP TA PRIÈRE

QUESTIONNAIRE

Avant toutes choses, il ne s'agit pas là de te faire culpabiliser ou même de te faire douter de ta sincérité, mais comme tout changement, une introspection est nécessaire. Ce questionnaire est là pour t'y aider.

1. Lorsque le terme prière est évoqué, qu'elle est la première chose qui te vient à l'esprit ?

.....
.....

2. Il y a 5 prières à accomplir chaque jour combien en fais-tu ? Si c'est moins de 5, tu peux dès aujourd'hui mettre en place un calendrier pour atteindre cet objectif.

.....
.....

3. Si tu accomplis les 5 prières quotidiennes, combien de prières *sunnah* accomplis-tu?

Rappel : 2 unités avant le subh, 4 avant le dhohr puis 2 après, 2 après le maghrib et 2 après 'isha

Si tu ne les fait pas ou une partie, établis un calendrier progressif ainsi qu'une date butoire (ex: je souhaite les accomplir quotidiennement d'ici 6 mois).

.....
.....
.....

Comme d'habitude, le plus important est la régularité alors évalue les possibilités suivant ta situation. Maintenant que les bases sont posées, allons un peu plus en profondeur...

4. Te rappelles-tu la dernière fois où tu as prié avec concentration? Si oui, donne des détails.

.....
.....

5. Quelle importance donnes-tu à la concentration dans ta prière ? Sur une échelle de 0 à 10 ?

.....
.....

6. Selon toi, quels sont les principaux freins et obstacles à la concentration dans ta prière ? Donnes-en 3

.....
.....
.....

7. Enfin, imagines-toi prier quotidiennement tes 5 prières obligatoires ainsi que les 12 unités *sunnah* tout en étant concentrée, que ressentirais-tu? Écris les mots qui te viennent à l'esprit.

.....
.....
.....