

RAMADAN

PLANNER

UN NOUVEAU DÉPART



Ramadan

MUBARAK



Le Ramadan est le mois qu'Allah a choisi pour révéler Sa parole. Ce mois béni représente une véritable école spirituelle à travers laquelle nous évoluons : délaisser les choses futiles, se débarrasser des mauvaises habitudes, renouer avec nos proches et devenir la meilleure version de nous-mêmes.

D'ailleurs, la racine du mot Ramadan en arabe est "ar-ramad" qui signifie « forte chaleur ». Cette chaleur symbolise les efforts à fournir durant ce mois sacré afin de nous rapprocher de notre Créateur et bi idhnillah obtenir le pardon de nos péchés.

Voici, ma sœur, cet organisateur conçu pour t'accompagner durant ce mois béni.
Qu'Allah te préserve de tout mal.

RAPPEL IMPORTANT SUR LA RÉGULARITÉ DANS LES ACTES D'ADORATION

En cette période bénie du Ramadan, il est primordial de se souvenir que les actes d'adoration ne sont pas une course à la quantité.

L'objectif n'est pas d'en faire beaucoup sur une courte période, puis d'abandonner, mais plutôt d'adopter une approche régulière et constante.

La constance dans les actes, même s'ils sont modestes est précieuse aux yeux d'Allah (سُبْحَانَ اللَّهِ). Le Prophète Mohammad (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) a dit : “Les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui sont faits avec régularité, même s'ils sont peu nombreux.” (Rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

Ce hadith nous enseigne l'importance de la persévérance et de la discipline spirituelle. Il vaut mieux prier deux unités de prière supplémentaires (nawafil) chaque jour que d'en accomplir vingt en une seule fois puis de cesser complètement.

Il en est de même pour la lecture du Coran, les invocations (dou'a), et les actes de charité.



RAPPEL IMPORTANT SUR LA RÉGULARITÉ DANS LES ACTES D'ADORATION

CONSEILS POUR MAINTENIR LA RÉGULARITÉ :

Fixer des objectifs réalistes:

Préférez des actes simples mais réguliers.

Créer une routine spirituelle:

Intégrez vos adorations dans votre emploi du temps quotidien.

Se rappeler de l'intention :

Faites le pour la satisfaction d'Allah, non pour impressionner les autres.

Se motiver par la gratitude :

Chaque acte est une opportunité de reconnaissance envers Allah.

Que ce Ramadan soit pour nous un tremplin vers une relation continue et sincère avec notre Créateur, au-delà de ce mois béni.

اللَّهُمَّ اَعْنَا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

"Ô Allah, aide-nous à Te rappeler, à Te remercier et à T'adorer de la meilleure des manières."

IDÉES DE BONNES ACTIONS À ACCOMPLIR DURANT CE MOIS BÉNI

- 📖 Lire le Coran chaque jour
- 🙏 Accomplir les prières surérogatoires (Sunnah)
- 🕌 Apprendre de nouvelles sourates
- 🙏 Invoquer Allah (dou'as) pendant les moments libres
- ★ Se repentir sincèrement et multiplier les demandes de pardon
- 🌙 Prier Tarawih avec ferveur
- 🛒 Préparer des paniers de courses pour les nécessiteux/maraudes
- 👉 Demander pardon et offrir un cadeau à une personne avec qui l'on est en froid
- 🙏 Faire des dons aux personnes dans le besoin
- 🧹 Participer au nettoyage des mosquées
- 📖 Apprendre les noms et attributs d'Allah
- 🤝 Participer à des actions humanitaires

IDÉES DE BONNES ACTIONS À ACCOMPLIR DURANT CE MOIS BÉNI

📖 Offrir des exemplaires du Coran aux nécessiteux et aux prisonniers

😊 Inviter des sœurs isolées à rompre le jeûne ensemble

🍴 Partager ses repas avec les pauvres et les voisins

❤️ Pardonner de tout cœur

😊 Maîtriser sa colère et cultiver la patience

🕌 Offrir des tapis de prière à ceux qui en ont besoin

👨👩 Aider ses parents (ménage, courses, préparation des repas)

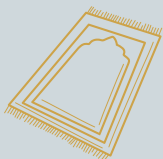
🚑 Visiter les malades pour leur apporter du réconfort

📖 Lire et apprendre des histoires des prophètes et des compagnons pour enrichir sa foi

🎧 Écouter des dars (cours religieux)

📖 Lire des livres religieux

PRIÈRE SURÉROGATOIRES



Le Prophète (ﷺ) a dit : « Il n'y a aucun serviteur musulman qui accomplit chaque jour, en plus des prières obligatoires, douze unités de prières surérogatoires sans qu'Allah ne lui construise une maison au Paradis. »

(Rapporté par At-Tirmidhi dans ses Sunans, n° 415)

2 rak'at avant

↓

Fajr

⊘

4 ta'kat avant

↓

Dhor

↘

2 ra'kat après

⊘

Asr

⊘

⊘

Maghreb

↘

2 ra'kat après

⊘

'Isha

↘

2 ra'kat après

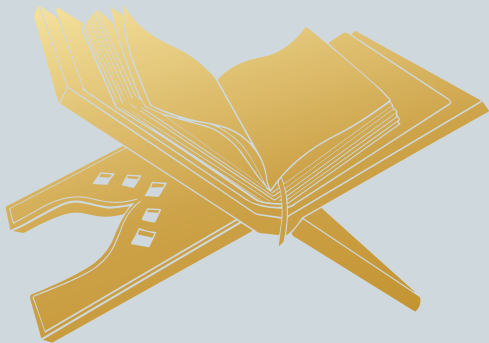
NB : au moment de l' Asr, profitez de faire une petite sieste pour être en forme pour tarawih

DÉFI: LIRE LE CORAN EN UN MOIS

★ Conseils Pratiques :

- Lis après chaque prière obligatoire pour faciliter la régularité.
- Prends des notes ou surligne des versets qui t'inspirent.
- Écoute la récitation en parallèle pour améliorer ta prononciation.
- Fais des invocations (du'a) après chaque session de lecture.

Ce programme est flexible. Tu peux l'adapter selon ton rythme ou tes disponibilités.



NB : Vous pouvez faire une pause et reprendre la lecture plus tard dans la journée et même durant la nuit.

DÉFI: LIRE LE CORAN EN UN MOIS

Jour	Lecture du Juz' (Début et Fin des Sourates)
Jour 1	Juz' 1 : Al-Fatiha (1:1) → Al-Baqarah (2:141)
Jour 2	Juz' 2 : Al-Baqarah (2:142) → Al-Baqarah (2:252)
Jour 3	Juz' 3 : Al-Baqarah (2:253) → Al-Imran (3:92)
Jour 4	Juz' 4 : Al-Imran (3:93) → An-Nisa (4:23)
Jour 5	Juz' 5 : An-Nisa (4:24) → An-Nisa (4:147)
Jour 6	Juz' 6 : An-Nisa (4:148) → Al-Ma'idah (5:81)
Jour 7	Juz' 7 : Al-Ma'idah (5:82) → Al-An'am (6:110)
Jour 8	Juz' 8 : Al-An'am (6:111) → Al-A'raf (7:87)
Jour 9	Juz' 9 : Al-A'raf (7:88) → Al-Anfal (8:40)
Jour 10	Juz' 10 : Al-Anfal (8:41) → At-Tawbah (9:92)
Jour 11	Juz' 11 : At-Tawbah (9:93) → Hud (11:5)
Jour 12	Juz' 12 : Hud (11:6) → Yusuf (12:52)
Jour 13	Juz' 13 : Yusuf (12:53) → Ibrahim (14:52)
Jour 14	Juz' 14 : Al-Hijr (15:1) → An-Nahl (16:128)
Jour 15	Juz' 15 : Al-Isra (17:1) → Al-Kahf (18:74)
Jour 16	Juz' 16 : Al-Kahf (18:75) → Ta-Ha (20:135)
Jour 17	Juz' 17 : Al-Anbiya (21:1) → Al-Hajj (22:78)
Jour 18	Juz' 18 : Al-Mu'minin (23:1) → Al-Furqan (25:20)
Jour 19	Juz' 19 : Al-Furqan (25:21) → An-Naml (27:55)
Jour 20	Juz' 20 : An-Naml (27:56) → Al-'Ankabut (29:45)
Jour 21	Juz' 21 : Al-'Ankabut (29:46) → Al-Ahzab (33:30)
Jour 22	Juz' 22 : Al-Ahzab (33:31) → Ya-Sin (36:27)
Jour 23	Juz' 23 : Ya-Sin (36:28) → Az-Zumar (39:31)
Jour 24	Juz' 24 : Az-Zumar (39:32) → Fussilat (41:46)
Jour 25	Juz' 25 : Fussilat (41:47) → Al-Jathiya (45:37)
Jour 26	Juz' 26 : Al-Ahqaf (46:1) → Az-Zariyat (51:30)
Jour 27	Juz' 27 : Az-Zariyat (51:31) → Al-Hadid (57:29)
Jour 28	Juz' 28 : Al-Mujadila (58:1) → At-Tahrim (66:12)
Jour 29	Juz' 29 : Al-Mulk (67:1) → Al-Mursalat (77:50)
Jour 30	Juz' 30 : An-Naba (78:1) → An-Nas (114:6)

INVOCATION LORS DE L'APPARITION DE LA NOUVELLE LUNE POUR LE MOIS DE RAMADAN



اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ
وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ، وَالتَّوْفِيقِ لِمَا تُحِبُّ رَبَّنَا
وَتَرْضَى رَبَّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ

« Allah est le Plus Grand ! Ô Seigneur ! Apporte-nous avec cette nouvelle lune la sécurité et la foi, le salut et l'Islam ainsi que la réussite dans tout ce que Tu aimes et que Tu agrées. Notre Seigneur et ton Seigneur est Allah. »

« Allahu Akbar, Allahumma ahillu 'aleynâ bi-l-amni wâ-l-Îmân, wâ-s-salâmati wâ-l-Islâm wa-t-Tawfiq limâ tuh ibbu Rabbana wa tarDa Rabbunâ wa Rabbuka-l-lah »

MES OBJECTIFS : UN NOUVEAU DEPART

Le croyant ne peut maintenir une foi stable, le ramadan est une opportunité pour prendre un nouveau départ.

Les efforts doivent être faits petit à petit, étape par étape mais avec constance même s' il s' agit d' une petite action à vos yeux.

On questionna le prophète Mohammed (ﷺ), à propos des meilleurs actes auprès d' Allah, il répondit un acte continuel même s' il est moindre.

Je note mes nouveaux objectifs : religieux, famille, santé, nutrition, amies, comportement :

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—



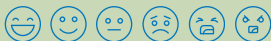
RAMADAN PLANNER

Jour 1 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:


Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:



Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



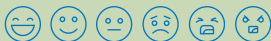
RAMADAN PLANNER

Jour 2 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:


Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:



Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



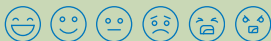
RAMADAN PLANNER

Jour 3 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



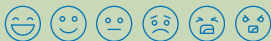
RAMADAN PLANNER

Jour 4 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



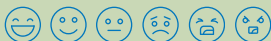
RAMADAN PLANNER

Jour 5 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



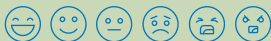
RAMADAN PLANNER

Jour 6 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:

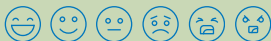
RAMADAN PLANNER

Jour 7 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



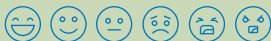
RAMADAN PLANNER

Jour 8 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



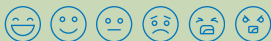
RAMADAN PLANNER

Jour 9 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



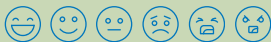
RAMADAN PLANNER

Jour 10 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:

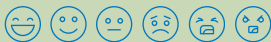
RAMADAN PLANNER

Jour 11 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



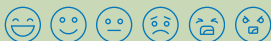
RAMADAN PLANNER

Jour 12 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



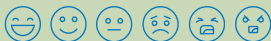
RAMADAN PLANNER

Jour 13 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



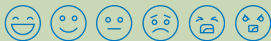
RAMADAN PLANNER

Jour 14 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



RAMADAN PLANNER

Jour 15 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



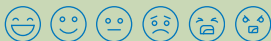
RAMADAN PLANNER

Jour 16 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



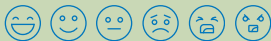
RAMADAN PLANNER

Jour 17 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



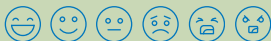
RAMADAN PLANNER

Jour 18 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



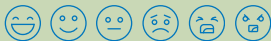
RAMADAN PLANNER

Jour 19 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



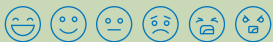
RAMADAN PLANNER

Jour 20 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



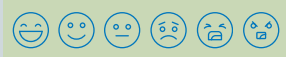
RAMADAN PLANNER

Jour 21 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



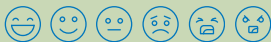
RAMADAN PLANNER

Jour 22 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:

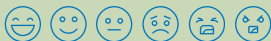
RAMADAN PLANNER

Jour 23 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



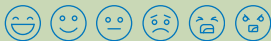
RAMADAN PLANNER

Jour 24 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



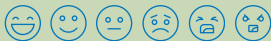
RAMADAN PLANNER

Jour 25 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



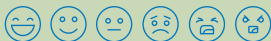
RAMADAN PLANNER

Jour 26 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



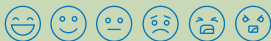
RAMADAN PLANNER

Jour 27 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeûne:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



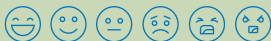
RAMADAN PLANNER

Jour 28 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



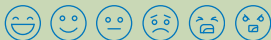
RAMADAN PLANNER

Jour 29 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:



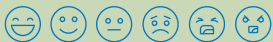
RAMADAN PLANNER

Jour 30 de Ramadan

Date:

L M M J V S D

Aujourd'hui je me sens:



Jour de jeûne:

Oui

Non

Fajr:

Dohr:

Asr:

Maghreb:

Isha:

Tarawih:

Witr:

Horaires des prières

Repas du Jour:

Ma lecture du Coran du jour:

Invocation au moment de la rupture du jeune:

Notes:

Nom d'Allah appris aujourd'hui:

Ta bonne action du jour:

LA NUIT DU DESTIN LAYLATUL QADR



Allah a dit :

"La nuit d'Al-Qadr est meilleure que mille mois."

(Sourate Al-Qadr, verset 3)

Les bonnes actions accomplies durant cette nuit bénie valent mieux que celles réalisées pendant mille mois.

Ibn Al-'Uthaymîn (رحمه الله) a souligné que cette noble sourate renferme d'innombrables bienfaits et enseignements.

Invocation à dire pendant La nuit du destin (Al Qadr)

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes Pardonneur, Tu aimes le pardon alors
pardonne-moi !

Allâhumma innaka 'afuwun tuhibbu-l-'afwa fa-'fu 'annî.

Allah y a révélé le Coran, qui est un guide pour l'humanité.

Cette nuit est meilleure que mille mois.

Durant cette nuit bénie, les anges descendent accompagnés du bien,
de la bénédiction et de la miséricorde d'Allah.

Le croyant y trouve une profonde sérénité et puise dans sa foi un
renouveau spirituel intense.

Le Prophète (ﷺ) a dit :

"Celui qui prie durant la Nuit du Destin avec foi et en espérant la
récompense d'Allah, ses péchés antérieurs lui seront pardonnés."

(Rapporté par Abû Hurayra)

NB :Il a été indiqué dans plusieurs hadiths authentiques que Le Prophète ﷺ a dit:

"La Nuit du Destin est mobile et se trouve dans l'une des dix dernières nuits impaires du Ramadan.

Elle peut être la 23^e, 25^e, 27^e ou 29^e. Il est donc important de renouveler ses efforts durant toutes ces nuits
afin d'être sûr d'avoir prié durant la Nuit du Destin et d'en espérer la récompense."

TARAWIH

La prière de Tarawih est une sunnah. Le Prophète sws a dit: "Celui qui pratique la prière nocturne durant le mois de Ramadan avec foi et en recherchant la récompense (d'Allah), ses péchés antérieurs lui seront pardonnés."

(Rapporté par Al-Bukhari)

Aïcha (رضي الله عنها) rapporte :

"Une fois, le Prophète (ﷺ) accomplit la prière de nuit pendant le Ramadan, et des gens se mirent à prier derrière lui. La nuit suivante, ils furent encore plus nombreux à se joindre à lui. La troisième nuit, les fidèles se rassemblèrent de nouveau, mais le Prophète (ﷺ) ne sortit pas pour prier avec eux. Au matin, il leur dit : 'J'ai vu ce que vous avez fait, mais la seule chose qui m'a empêché de venir vous rejoindre est la crainte que cette prière ne devienne obligatoire pour vous.'"

(Rapporté par Al-Bukhari)

Après cela, les musulmans continuèrent de prier la nuit en petits groupes distincts, jusqu'à ce qu'Omar ibn Al-Khattâb (رضي الله عنه) les rassemble derrière un seul imam.



Nb : Toute personne peut diriger la prière de Tarawih. Vous pouvez réciter la même sourate dans toutes les unités de prière si vous n'en connaissez pas d'autres. Il est permis de prendre le Coran et de lire les sourates si vous n'en connaissez pas beaucoup. Le but est de prendre son temps et de savourer cet instant, ce rendez-vous avec notre Créateur.

TARAWIH

🕌 Quand prier Tarâwih ?

L'heure de la prière de Tarâwih commence après la prière de 'Ishâ et s'étend jusqu'à l'heure de Al-Fajr

Combien de Rak'ât ? 🤔

Le Prophète (ﷺ)

n'a pas précisé un nombre fixe de rak'âts pour la prière de Tarâwih.

Cependant, il est rapporté qu'il en accomplissait généralement 11 unités de prière (rak'âts), incluant le Witr.

2 + 2+ 2 + 2 + chaf (2) + witr (1)

4 + 4 + chaf (2) + witr (1)

8 + chaf (2) + witr (1)



Nb : Toute personne peut diriger la prière de Tarawih. Vous pouvez réciter la même sourate dans toutes les unités de prière si vous n'en connaissez pas d'autres. Il est permis de prendre le Coran et de lire les sourates si vous n'en connaissez pas beaucoup. Le but est de prendre son temps et de savourer cet instant, ce rendez-vous avec notre Créateur.

LA ZAKAT



La Zakat al-Fitr est une aumône obligatoire que les musulmans doivent verser à la fin du mois de Ramadan, avant la prière de l'Aïd al-Fitr. Elle a pour but de purifier le jeûneur des éventuelles fautes commises pendant le Ramadan et d'aider les plus démunis à célébrer la fête.

Qui doit la donner ?



Chaque chef de famille est tenu de s'acquitter de cette obligation pour lui-même et pour chacune des personnes à sa charge y compris les bébés et ceux qui n'ont pas jeûner

Montant et nature

Elle est généralement donnée sous forme de nourriture de base (blé, dattes, orge, riz, etc.), équivalente à un Sâ' (environ 2,5 kg à 3 kg selon l'aliment).



Quand la verser?



Elle doit être versée avant la prière de l'Aïd. Il est préférable de la donner quelques jours avant la fin du Ramadan pour permettre aux bénéficiaires d'en profiter à temps.

À qui est-elle destinée ?

Principalement aux pauvres et nécessiteux



L'HEURE DU BILAN



Avez-vous atteint vos objectifs ?



Qu'avez-vous manqué et pour
quelles raisons ?

Êtes-vous satisfaite de la gestion de
votre temps ?



À quel moment de la journée êtes-vous la
plus productive et efficace ?

Quelles actions souhaitez-vous poursuivre après le
Ramadan ?

LA PRIÈRE DE TAHAJJUD

La prière de Tahajjud est une prière nocturne surérogatoire (Nafil) qui se fait après l'Isha et avant la prière de Fajr, de préférence dans le dernier tiers de la nuit. C'est une prière très méritoire, mentionnée dans le Coran et la Sunnah comme un acte d'adoration rapprochant du Seigneur.

Tahajjud dérive du mot en arabe "hajjada" qui signifie rester éveillé la nuit. Ce n'est pas seulement une prière mais un moment où l'on se lève pendant la nuit pour invoquer, prier et méditer.

Mérites de la prière de Tahajjud :

Proximité avec Allah : Allah descend au dernier ciel dans le dernier tiers de la nuit et répond aux invocations (Hadith authentique).

Expiation des péchés et élévation du statut.

Pratique des pieux prédécesseurs :

Le Prophète ﷺ et ses compagnons la pratiquaient régulièrement.

Comment prier Tahajjud ?

Se réveiller durant la nuit (de préférence dans le dernier tiers).

Effectuer les ablutions (wudu) si on n'est pas en état de pureté.

Prier au minimum 2 Raka'at

(peut aller jusqu'à 8)

Terminer par le Witr si ce n'est pas encore fait.

Faire des invocations et demander pardon après la prière.

Faire du dikr

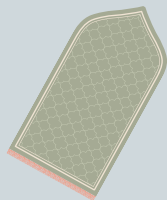
Lire le Coran

Prier sur le Prophète

Quelle sourate réciter ?

Aucune sourate spécifique n'est imposée.

On peut réciter Al-Fatiha suivie de n'importe quelle sourate. Beaucoup récitent des longues sourates comme Al-Baqara, Al Imran, An-Nisa, ... (selon ses capacités).



IDÉES DE REPAS

Jour	Sahour (Repas avant l'aube)	Iftar (Rupture du jeûne)
1	Porridge avoine, banane, graines de chia	Soupe de lentilles, poulet grillé, salade
2	Omelette aux légumes, pain complet	Harira, tajine de poisson, riz complet
3	Yaourt nature, dattes, noix	Salade de quinoa, brochettes de dinde, légumes grillés
4	Smoothie (épinards, avocat, banane)	Soupe de légumes, saumon, patate douce rôtie
5	Pain complet, houmous, œuf dur	Velouté de courgettes, escalopes de poulet, légumes vapeur
6	Fromage blanc, fruits secs, amandes	Chorba, couscous aux légumes, pois chiches
7	Pudding de chia, lait d'amande, fruits	Soupe aux pois cassés, kefta au four, salade verte
8	Œufs brouillés, avocat, pain complet	Harira, tajine d'agneau aux pruneaux, semoule
9	Yaourt grec, miel, noix	Bouillon de légumes, dorade au four, riz basmati
10	Flocons d'avoine, graines de lin, pomme	Salade de betteraves, poulet rôti, patate douce
11	Tartines beurre d'amande, banane	Soupe de lentilles, légumes sautés, steak de veau
12	Muesli, lait végétal, fruits rouges	Harira, tajine de poulet aux olives, boulgour
13	Fromage frais, pain complet, concombre	Velouté de potiron, saumon grillé, quinoa
14	Crêpes à la farine complète, yaourt	Chorba, gratin de légumes, kefta de bœuf
15	Œufs durs, avocat, pain complet	Bouillon aux légumes, crevettes sautées, riz complet
16	Porridge à la cannelle, amandes	Soupe aux légumes, tajine de pois chiches, semoule
17	Tartines beurre de cacahuète, dattes	Harira, brochettes de poulet, légumes au four
18	Yaourt, fruits secs, graines de chia	Velouté d'aubergines, pavé de saumon, quinoa
19	Smoothie mangue, lait d'amande, graines	Soupe de tomates, tajine d'agneau, boulgour
20	Fromage frais, pain complet, fruits	Chorba, légumes farcis, riz basmati
21	Flocons d'avoine, noix, raisins secs	Harira, poisson grillé, salade de lentilles
22	Crêpes aux flocons d'avoine, yaourt	Velouté de carottes, steak de bœuf, purée de pois chiches
23	Omelette aux épinards, pain complet	Bouillon de légumes, dinde au four, patates douces
24	Pudding de chia, fruits rouges, lait coco	Chorba, couscous végétarien, pois chiches
25	Yaourt grec, noix, graines de tournesol	Harira, pavé de saumon, légumes vapeur
26	Tartines avocat, œufs pochés	Soupe aux lentilles, tajine de veau, boulgour
27	Fromage blanc, muesli, fruits	Velouté de courgettes, brochettes de bœuf, légumes rôtis
28	Crêpes complètes, beurre d'amande	Harira, dorade grillée, quinoa aux légumes
29	Flocons d'avoine, fruits secs, lait végétal	Soupe de légumes, poulet rôti, patate douce
30	Omelette aux herbes, pain complet	Chorba, couscous aux légumes, pois chiches

Conseils supplémentaires :

Hydratation : Boire beaucoup d'eau entre l'Iftar et le Sahour.

Évitez les aliments frits et les sucres raffinés pour éviter les fringales et la fatigue.

Privilégiez les protéines maigres (poisson, poulet, dinde) et les bons gras (avocat, huile d'olive, noix).

Ajoutez des fibres (légumes, fruits, céréales complètes) pour une digestion optimale.

ORGANISATION DES REPAS DE LA SEMAINE

SEMAINE 1

Jour	Suhur (Repas de l'aube)	Iftar (Rupture du jeûne)	Dîner (Après Tarawih)
Lundi	----- -----	----- -----	----- --
Mardi	----- -----	----- -----	----- --
Mercredi	----- -----	----- -----	----- --
Jeudi	----- -----	----- -----	----- --
Vendredi	----- -----	----- -----	----- --
Samedi	----- -----	----- -----	----- --
Dimanche	----- -----	----- -----	----- --

SEMAINE 2

Jour	Suhur (Repas de l'aube)	Iftar (Rupture du jeûne)	Dîner (Après Tarawih)
Lundi	----- -----	----- -----	----- --
Mardi	----- -----	----- -----	----- --
Mercredi	----- -----	----- -----	----- --
Jeudi	----- -----	----- -----	----- --
Vendredi	----- -----	----- -----	----- --
Samedi	----- -----	----- -----	----- --
Dimanche	----- -----	----- -----	----- --

ORGANISATION DES REPAS DE LA SEMAINE

SEMAINE 3

Jour	Suhur (Repas de l'aube)	Iftar (Rupture du jeûne)	Dîner (Après Tarawih)
Lundi	----- -----	----- -----	----- ---
Mardi	----- -----	----- -----	----- ---
Mercredi	----- -----	----- -----	----- ---
Jeudi	----- -----	----- -----	----- ---
Vendredi	----- -----	----- -----	----- ---
Samedi	----- -----	----- -----	----- ---
Dimanche	----- -----	----- -----	----- ---

SEMAINE 4

Jour	Suhur (Repas de l'aube)	Iftar (Rupture du jeûne)	Dîner (Après Tarawih)
Lundi	----- -----	----- -----	----- ---
Mardi	----- -----	----- -----	----- ---
Mercredi	----- -----	----- -----	----- ---
Jeudi	----- -----	----- -----	----- ---
Vendredi	----- -----	----- -----	----- ---
Samedi	----- -----	----- -----	----- ---
Dimanche	----- -----	----- -----	----- ---

NOMS ET ATTRIBUTS D'ALLAH

#	Nom en arabe	Nom	Signification
1	الرَّحْمَنُ	Ar-Rahmān	Le Très Miséricordieux
2	الرَّحِيمُ	Ar-Rahīm	Le Tout Miséricordieux
3	الْمَلِكُ	Al-Malik	Le Roi, Le Souverain
4	الْقُدُّوسُ	Al-Quddūs	Le Pur, Le Saint
5	السَّلَامُ	As-Salām	La Paix, La Sécurité
6	الْمُؤْمِنُ	Al-Mu'min	Le Témoin
7	الْمُهَيْمِنُ	Al-Muhaymin	Le Préservateur
8	الْعَزِيزُ	Al-'Azīz	Le Tout-Puissant
9	الْجَبَّارُ	Al-Jabbār	L'Imposant
10	الْمُتَكَبِّرُ	Al-Mutakabbir	Le Majestueux

11	الْخَالِقُ	Al-Khāliq	Le Créateur
12	الْبَارِئُ	Al-Bāri'	Le Novateur
13	الْمُصَوِّرُ	Al-Muṣawwir	Le Formateur
14	الْعَفَّارُ	Al-Ghaffār	Le Grand Pardonneur
15	الْقَهَّارُ	Al-Qahhār	Le Très Contraignant
16	الْوَهَّابُ	Al-Wahhāb	Le Très Généreux Donateur
17	الرَّزَّاقُ	Ar-Razzāq	Le Grand Pourvoyeur
18	الْفَتَّاحُ	Al-Fattāḥ	Celui qui Accorde la Victoire
19	الْعَلِيمُ	Al-'Alīm	L'Omniscient
20	الْقَابِضُ	Al-Qābiḍ	Celui qui Retient

NOMS ET ATTRIBUTS D'ALLAH

21	الْبَاسِطُ	Al-Bāsiṭ	Celui qui Étend Sa Générosité
22	الْخَافِضُ	Al-Khāfiḍ	Celui qui Abaisse
23	الرَّافِعُ	Ar-Rāfi'	Celui qui Éleve
24	الْمُعِزُّ	Al-Mu'izz	Celui qui Honore
25	الْمُذِلُّ	Al-Mudhill	Celui qui Humilie
26	السَّمِيعُ	As-Sami'	L'Audient
27	الْبَصِيرُ	Al-Baṣīr	Le Clairvoyant
28	الْحَكَمُ	Al-Ḥakam	L'Ultime Juge
29	الْعَدْلُ	Al-'Adl	Le Juste
30	الطَّيْفُ	Al-Laṭīf	Le Subtil et Bienveillant

31	الْخَبِيرُ	Al-Khabīr	Le Parfaitement Informé
32	الْحَلِيمُ	Al-Ḥalīm	Le Très Clément
33	الْعَظِيمُ	Al-'Aẓīm	L'Immense
34	الْغَفُورُ	Al-Ghafūr	Le Grand Pardonneur
35	الشَّكُورُ	Ash-Shakūr	Le Très Reconnaisseur
36	الْعَلِيُّ	Al-'Alīyy	Le Très-Haut
37	الْكَبِيرُ	Al-Kabīr	L'Incommensurable
38	الْحَفِيفُ	Al-Ḥafīẓ	Le Préservateur
39	الْمُقِيتُ	Al-Muqīt	Celui qui Nourrit
40	الْحَسِيبُ	Al-Ḥasīb	Celui qui Rend Compte

NOMS ET ATTRIBUTS D'ALLAH

41	الْجَلِيلُ	Al-Jalil	Le Majestueux
42	الْكَرِيمُ	Al-Karīm	Le Généreux
43	الرَّقِيبُ	Ar-Raqib	Le Vigilant
44	الْمُجِيبُ	Al-Mujib	Celui qui Exauce
45	الْوَاسِعُ	Al-Wāsi'	L'Immense
46	الْحَكِيمُ	Al-Ḥakim	Le Très Sage
47	الْوَدُودُ	Al-Wadūd	Le Très Aimant
48	الْمَجِيدُ	Al-Majid	Le Très Glorieux
49	الْبَاقِعُ	Al-Bā'ith	Celui qui Ressuscite
50	الشَّهِيدُ	Ash-Shahīd	Le Témoin

51	الْحَقُّ	Al-Ḥaqq	La Vérité Absolue
52	الْوَكِيلُ	Al-Wakil	Le Meilleur Garant
53	الْقَوِيُّ	Al-Qawiyy	Le Très Fort
54	الْمَتِينُ	Al-Matin	Le Très Ferme
55	الْوَلِيُّ	Al-Waliyy	Le Protecteur
56	الْحَمِيدُ	Al-Ḥamid	Le Digne de Louanges
57	الْمُحْصِي	Al-Muḥṣi	Celui qui Comptabilise Tout
58	الْمُبْدِي	Al-Mubdi'	Celui qui Donne l'Existence
59	الْمُعِيدُ	Al-Mu'īd	Celui qui Redonne Vie
60	الْمُحْيِي	Al-Muḥyi	Celui qui Donne la Vie

NOMS ET ATTRIBUTS D'ALLAH

61	الْمُمِيتُ	Al-Mumit	Celui qui Donne la Mort
62	الْحَيُّ	Al-Ḥayy	Le Vivant
63	الْقَيُّومُ	Al-Qayyūm	Celui qui Subsiste par Lui-même
64	الْوَاجِدُ	Al-Wājid	Celui qui Trouve Tout
65	الْمَاجِدُ	Al-Mājid	Le Glorieux et Noble
66	الْوَاحِدُ	Al-Wāḥid	L'Unique
67	الْأَحَدُ	Al-Aḥad	L'Indivisible
68	الصَّمَدُ	Aṣ-Ṣamad	L'Absolu, Celui qui se suffit
69	الْقَادِرُ	Al-Qādir	Le Tout-Puissant
70	الْمُقْتَدِرُ	Al-Muqtadir	Le Détenteur du Pouvoir

71	الْمُقَدِّمُ	Al-Muqaddim	Celui qui Avance
72	الْمُؤَخِّرُ	Al-Mu'akhhir	Celui qui Retarde
73	الْأَوَّلُ	Al-Awwal	Le Premier
74	الْآخِرُ	Al-Ākhir	Le Dernier
75	الظَّاهِرُ	Aḏ-Ḍāhir	L'Apparent
76	الْبَاطِنُ	Al-Bāṭin	Le Caché
77	الْوَالِي	Al-Wāli	Le Maître Absolu
78	الْمُتَعَالِي	Al-Muta'ālī	L'Inaccessible
79	الْبَرُّ	Al-Barr	Le Bienveillant
80	التَّوَّابُ	At-Tawwāb	Celui qui Accepte le Repentir

NOMS ET ATTRIBUTS D'ALLAH

81	الْمُنْتَقِمُ	Al-Muntaqim	Le Vengeur
82	الْعَفْوُ	Al-'Afuww	Celui qui Efface les Fautes
83	الرَّؤُوفُ	Ar-Ra'uf	Le Très Compatissant
84	أَمَالِكُ الْمُلْكِ	Mālik-ul-Mulk	Le Détenteur du Royaume
85	الْجَلَالُ وَالْإِكْرَامُ	Dhul-Jalāli wal-Ikrām	Le Détenteur de Majesté et d'Honneur
86	الْمُقْسِطُ	Al-Muqsit	Le Juste
87	الْجَامِعُ	Al-Jāmi'	Celui qui Réunit
88	الْقَنِيُّ	Al-Ghaniyy	Le Riche par Essence
89	الْمُغْنِي	Al-Mughni	Celui qui Enrichit
90	الْمَانِعُ	Al-Māni'	Celui qui Retient

91	الضَّارُّ	Aḍ-Ḍarr	Celui qui Peut Nuire
92	النَّافِعُ	An-Nāfi'	Celui qui Accorde le Bien
93	النُّورُ	An-Nūr	La Lumière
94	الْهَادِي	Al-Hādī	Le Guide
95	الْبَدِيعُ	Al-Badi'	L'Incomparable
96	الْبَاقِي	Al-Bāqī	L'Éternel
97	الْوَارِثُ	Al-Wārith	L'Héritier Suprême
98	الرَّشِيدُ	Ar-Rashīd	Le Guide Infaillible
99	الصَّابِرُ	As-Ṣabūr	Le Très Patient

🌙 Profitez du Ramadan pour Approfondir Votre Connaissance d'Allah 🌙

Le mois de Ramadan est une période bénie, propice à la spiritualité et au rapprochement d'Allah.

Pourquoi ne pas en faire aussi le point de départ d'un beau voyage : apprendre un Nom d'Allah par jour ?

Avec 99 Noms sublimes, ce défi peut commencer pendant Ramadan et se poursuivre bien après.

Chaque jour, prenez le temps de méditer sur un Nom, comprendre sa signification et l'appliquer dans votre vie. Même après la fin du mois béni, cette habitude vous permettra de rester connectée à votre foi et d'œuvrer quotidiennement pour votre spiritualité.

Que ce Ramadan soit le début d'un engagement durable ! 🌟🌙

LES ALIMENTS RECOMMANDÉS

LES DATTES



C'est l'aliment le plus recommandé pour rompre le jeûne.

Le Prophète (ﷺ) rompait son jeûne avec des dattes fraîches, ou à défaut, avec de l'eau.

Elles fournissent une source rapide d'énergie et de sucre naturel.

L'EAU



Le Prophète (ﷺ) disait : "Lorsque l'un d'entre vous rompt son jeûne, qu'il le rompe avec des dattes. S'il n'en trouve pas, alors avec de l'eau, car elle est pure." (Abou Dawoud)

Elle hydrate après une longue journée de jeûne.

MIEL



Mentionné dans le Coran comme une guérison : "Dans le miel, il y a une guérison pour les gens."

(Sourate An-Nahl, 16:69)

Riches en antioxydants et bienfaisants pour la digestion.

LAIT



Le Prophète (ﷺ) aimait boire du lait et le considérait comme une bénédiction.

Source naturelle de protéines, calcium et énergie.

FIGUES



Mentionnés dans le Coran, ils sont riches en fibres et antioxydants.

Excellents pour la digestion et l'énergie.

HUILE D'OLIVE



Le Prophète (ﷺ) a dit : "Consommez l'huile d'olive et enduisez-vous avec car elle provient d'un arbre béni." (Tirmidhi)

Bonne source de graisses saines et bénéfique pour le cœur.

LES ALIMENTS RECOMMANDÉS

ORGE



Le Prophète (ﷺ) consommait souvent du "Talbina" (soupe d'orge). Aide à la digestion et donne de l'énergie.

CONCOMBRES ET PASTÈQUE



Le Prophète (ﷺ) mangeait du concombre avec des dattes fraîches. La pastèque est rafraîchissante et hydratante après le jeûne.

VIANDE



Il en consommait avec modération et favorisait l'agneau. Source de protéines et de nutriments essentiels.

NIGELLE



Le Prophète (ﷺ) a dit : "La graine de nigelle est un remède contre toutes les maladies, sauf la mort." (Boukhari, Mouslim) Fortifie le système immunitaire et aide à la digestion.

Ces aliments ne sont pas seulement des recommandations prophétiques mais sont aussi scientifiquement bénéfiques pour la santé, surtout pendant le Ramadan.

Manger équilibré en suivant ces conseils aide à mieux supporter le jeûne et à préserver son énergie.

✳️ Préconisation Sunnah: Il est recommandé de manger avec modération, de ne pas gaspiller et de favoriser les aliments sains et naturels.

Il est également important de toujours consulter un médecin avant d'apporter des changements majeurs à son alimentation, surtout pour les personnes ayant des conditions de santé particulières (diabète, hypertension, troubles digestifs, etc).

Le Prophète (ﷺ) a dit : "Demandez à ceux qui savent si vous ne savez pas." (Sourate An-Nahl, 16:43)

Prendre soin de sa santé est une responsabilité en Islam, et il est essentiel d'écouter les conseils des professionnels de santé pour un Ramadan sain et équilibré.

INVOCATIONS PENDANT LE RAMADAN

Le musulman doit avant tout formuler l'intention la veille de jeûner :

"Nawaytou ane açouma chahri ramadana lillahi imanane"
"J'ai l'intention de jeûner le mois de Ramadan par foi en Dieu"

Invocation à prononcer lors de la rupture du jeûne
(Al-Iftar)

اللهم لك صمت وعلى رزقك افطرت وبك آمنت و عليك توكلت
Allâhoumma laka Soumtou, wa 'alâ rizqika
.aftartou, wa bika âmanntou, wa 'alayka tawakaltou
Seigneur ! C'est pour Toi que j'ai jeûné, et grâce à ta
subsistance que j'ai rompu mon jeûne. Je crois en
Toi, et je place ma confiance en Toi



Se féliciter avec ces paroles le Jour de l'Aïd

تقبل الله منا ومنكم
« Taqabala-l-lahu minâ wa minkum »
« Qu'Allah agrée nos bonnes actions et les
vôtres »



Invocation à prononcer lors de la rupture du jeûne (Al-Iftar)

ذَهَبَ الظَّمَاُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَتَبَّتِ الْأَجْرُ إِذْ شَاءَ اللَّهُ
Thahabadh-dhama'u wabtallatil-'urooqu, wa thabatal-'ajru
'inshaa'Allaah.

« La soif est dissipée, les veines sont abreuvées et la
récompense est assurée si Allah le veut. »

Invocation dite par l'invité à son hôte

أكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة الأخيار، وأفطر عندكم
الصائمون

« Akala Ta'âmakumu-l-Abrâru wa Sallat 'aleykumu-
l-Malâ-ikah wa afTara 'indakumu-s-Sâ-imûn »
« Que votre nourriture soit consommée par les pieux,
que les Anges prient sur vous et que les jeûneurs
rompent leur jeûne chez vous »

Invocation à prononcer le jour de l'Aïd en se
dirigeant vers le lieu de prière

« Allahu akbar, Allahu akbar, lâ ilaha illa Allah, wâ-
l-ahu akbar, Allahu akbar wa lillahi-l-hamd »
« Allah est grand, Allah est grand, il n'y a de divinité
qu'Allah, et Allah est grand,
Allah est grand et à Lui sont les louanges »

🌟 Un immense merci ! 🙏📖

Nous vous remercions chaleureusement d'avoir téléchargé votre Planner Ramadan. ❤️ Qu'il vous accompagne au mieux tout au long de ce mois béni, en vous aidant à organiser vos journées, renforcer votre spiritualité et atteindre vos objectifs.

Nous espérons qu'il vous sera bénéfique et qu'il contribuera à rendre votre Ramadan plus serein, structuré et rempli de baraka.



N'hésitez pas à partager votre expérience avec nous et à inviter vos proches à en profiter également !

Qu'Allah accepte vos prières, votre jeûne et toutes vos bonnes actions. 🙏🌟

Ramadan Mubarak ! 🌙🌸

📖 Droits d'auteur et conditions générales :

Ce planner est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, distribution ou modification sans autorisation préalable est interdite. Il est réservé à un usage strictement personnel. Merci de respecter ce travail afin de nous permettre de continuer à vous proposer des contenus de qualité.

⚠️ Respect du contenu :

Étant donné que ce planner contient les noms d'Allah, merci de ne pas le jeter de manière inappropriée. Si vous ne l'utilisez plus, privilégiez le recyclage respectueux ou la conservation dans un endroit approprié.

♥️ L'erreur est humaine

Nous avons mis tout notre cœur dans la création de ce planner, mais nous ne sommes pas parfaits. Si vous remarquez une erreur ou avez une suggestion d'amélioration, n'hésitez pas à nous en faire part. Votre bienveillance et vos retours sont précieux pour nous aider à progresser.