



MIRACLE FAJR

carnet  
I

Mon journal  
d'écriture & d'introspection



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Salam Alaykum Wa Rahmatullah, ma chère sœur ♡

J'ai un petit mot par ici ... En 2017, ma mère est morte soudainement d'un cancer du côlon, qu'Allah lui fasse miséricorde. Sa mort était si belle subhanallah, et ma joie d'avoir assisté à un tel miracle si grande, que ça a été une véritable prière de consueiro et révélation par moi : Je prends consueiro que la mort, sujet angrissant que l'on tente d'oublier au quotidien (car elle nous terrifie) peut devenir un événement incroyablement beau

« Deuve chaque jour par que le jour de ta mort devienne le plus beau jour de ta vie ».

C'est ce que j'ai retenu de la mort de ma chère Oumi, femme à la fois ordinaire (avec un tas de qualités & de défauts) et femme extraordinaire, car elle a consacré toute sa vie à se rapprocher d'Allah.

Quand ma Oumi meurt, j'ai vu une jeune femme de 26 ans, mariée depuis seulement un an, avec un bébé de 2 mois et demi. Et, peu à peu, la joie d'avoir assisté à sa belle fin, laisse la place au deuil difficile, au manque, à la souffrance, à la perte de repères, à la solitude ...

Je somno. Mais en réalité, je ne suis pas seule. Allah est avec moi. Allah entend mes prières. Allah entend mes douleurs. Et c'est Allah qui m'aide à remonter la pente, réapprendre à être serene, heureuse. Et retrouver le sourire. Comment ?

Il me guide à travers le brouillard de mon mal-être vers une solution : le Miracle Fajr. En commençant chaque journée par l'adoration d'Allah, les dou'as, les Adhkar, la lecture du Coran, l'émerveillement face à l'aube, l'écriture pour libérer mes pensées... Mon cœur guérit. Et un effet domino im probable a alors lieu : je reprend ma vie en main, je partage l'expérience « Miracle Fajr » avec de certains de mes amis, je lance un podcast, j'écris un livre (ton dernier regard), je rayonne dans mon foyer...

Aujourd'hui, avec ce carnet, mon ambition est de t'aider, toi aussi, à vivre et expérimenter le Miracle Fajr. Qui sait quel effet Domino cela aura sur TA vie ? Sur TON Andalé ?

Et si, finalement, le Miracle Fajr devenait le moyen qui t'aide à... « Devenir par que le jour de ta mort devienne le plus beau jour de ta vie ? »

Qui' Allah nous accorde une belle fin. Qui' Allah fasse de ce carnet, ainsi que de l'expérience Miracle Fajr une cause

de guidée, de Sakina, de bonheur pour toi, ma  
sœur, ici-bas et dans el' Au-delà.

J'espère que cette expérience marque un tournant pour  
ta vie, pour ton cœur...

Avec toute ma Nakaba fildah ♥.

Tout mon amour en Allah,

Jumeyma fait à Lyon  
le 12/11/2024.

# Accès aux audios & mode d'emploi du MFx



SCANNE CE QR CODE  
AVEC TON TÉLÉPHONE.

Tu y trouveras toutes les informations essentielles :

- Comment se déroulera le MFx
- Où retrouver les audios quotidiens et comment les écouter.
- Comment rejoindre ton groupe Telegram « le cercle des femmes du fajr ».
- Les liens et dates de nos lives zoom « tisane du icha »

SCANNE CE QR CODE  
AVEC TON TÉLÉPHONE.



Tu auras un accès direct à ton espace membre du MFx.



# Sommaire

## INTRODUCTION À L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR - PARTIE 1

Mes 10 règles d'or de l'écriture .....	8
Le Miracle Fajr inspiré de la Sunna .....	10
Les invocations du matin (et du soir) minimum vital .....	16
Les invocations du matin (et du soir) version complète .....	19
Le rituel du coucher suivant la Sunna .....	27
Point de départ .....	31
Conseils avant de commencer l'expérience .....	57
État des lieux - Ton Miracle Fajr aujourd'hui .....	59
Guide express du carnet .....	62

## JOURNAL D'INTROSPECTION.

### ÉCRITURE ET SUIVI DE TA ROUTINE FAJR & ICHA

Mois 1 : Tawakkul ala Lah .....	63
• Challenge 7 jours Fajr .....	64
• Tracker mois 1 .....	68
• Les ressources : Tawakkul .....	160
Mois 2 : Mouhassabat Nefs .....	165
• Tracker mois 2 .....	166
• 5 jours pour implémenter mon miracle icha .....	177
• Les ressources : Mouhassabat Nafs .....	322
Mes coups de cœur du MFx .....	330
CONCLUSION .....	337

# Mes 10 règles d'or de l'écriture

1- Ce carnet t'appartient, sois-y 100% honnête, dis-toi toujours la vérité, dépose le masque et autorise-toi à être vraiment toi-même, sans filtre. Plus tu écriras tes pensées les plus sincères, les plus inavouables, plus l'écriture aura un impact positif et thérapeutique sur toi. Et mieux tu comprendras qui tu es et ton fonctionnement inconscient. Crois en mon expérience : lorsque je reste en surface, l'effet de l'écriture reste en surface aussi ! (Mais pas de panique si tu n'y arrives pas au début, ça vient petit à petit inchaAllah...)

2- Si un jour tu écris des mots et que tu as vraiment peur qu'on les lise : écris, dépose ce qui tourmente ton cœur, cache ton carnet, attends quelques jours, relis ton texte (ça peut être très intéressant de relire tes notes avec du recul), note tes nouvelles réflexions. Ensuite, tu peux : raturer les phrases que tu veux supprimer, ou déchirer la page et la brûler. Sens-toi libre d'écrire ce qu'il y a vraiment en toi, quitte à brûler les pages compromettantes. Car le soulagement et l'effet thérapeutique que tu en retireras en valent vraiment la peine. (Si tu savais... !!)

3- Écris comme tu écrirais à ta meilleure amie fillah, sois pleine de Rahma, de compassion, de respect envers toi-même (tu peux te parler en écrivant " ma chérie, ma douce ", donne-toi du love, tu le mérites !).

4- L'orthographe, la grammaire ou la conjugaison ne sont pas importantes : personne ne va te relire, donc écris sans complexe ! (Petite confidence : j'ai écrit et publié un livre, je dévore les romans depuis petite, pourtant je fais TOUJOURS des fautes d'orthographe, je suis nulle en orthographe, je suis sûre que tu vas trouver plein de coquilles dans ce carnet, même si j'ai corrigé et recorrecté.) Et ce n'est PAS dramatique. Donc toi aussi, lâche prise avec ça ^^)

5- Sache que c'est en écrivant que tu seras motivée à écrire, donc lance-toi ! (L'appétit vient en mangeant, l'amour de l'écriture vient

en écrivant, fais-moi confiance...)

6- Crée-toi un rituel d'écriture pour encore mieux savourer le moment (bougie, joli stylo, boisson chaude dans un mug sympa, etc.), mais tu peux commencer sans...

7- Si tu te sens bloquée : prends une feuille, mets un chronomètre sur 5 min : écris le plus vite possible sans réfléchir, même si ça n'a ni queue ni tête. Lorsque le minuteur sonne, arrête-toi. Puis reprends ton carnet d'écriture pour répondre à la question d'introspection. Cet exercice est très efficace, bi idnillah, pour t'aider à lâcher prise !

8- Si tu te sens toujours bloquée : mets la question de côté et reviens dessus lorsque tu te sens prête. Peut-être que ce n'est juste pas le bon moment. Pareil, si un exercice est trop douloureux et fait remonter des émotions négatives, de la souffrance, alors arrête-toi, laisse reposer l'exercice en question, et reviens dessus quelques jours plus tard.

9- Si une question ne te parle pas (tu ne te sens pas concernée, elle ne t'inspire rien du tout, etc.), ce n'est pas grave. Laisse-la de côté, si plus tard tu as envie d'y répondre, tant mieux, sinon c'est ok. Souviens-toi : ce carnet est à toi, prends ce qui t'intéresse, expérimente ce que tu as envie, et surtout écoute-toi et fais-toi confiance.

10- Savoure ce moment d'écriture, goûte au plaisir de libérer tes pensées, goûte au plaisir de discuter avec toi-même, de te découvrir, de t'analyser, de te donner des conseils, de méditer, de te motiver... Ce moment d'écriture est un vrai cadeau que tu t'offres, alors juste... savoure-le.

# Le miracle Fajr inspiré de la Sunna

## LA DOU'A DU RÉVEIL

Louange à Allah qui nous a fait revivre après nous avoir fait mourir.  
Et c'est vers Lui que se fera la Résurrection. Boukhâri 6324

" Al-hamdou lillâhîl-ladhî ahyânâ ba'da mâ amâtanâ, wa ilayhin-nouchour "

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

### SALAT

*fajr*

2 rakats recommandées

lecture

-al Fatiha & al kafirun

-al fatiha & al ikhlass

*subh*

2 rakats obligatoires

lecture

-al Fatiha & longues sourates

-al fatiha & longues sourates

APRÈS SALAT : Demeurer assis et invoquer Allah

Astaghfirullāh, 3x

« Tu es le Salut, et le salut vient de Toi, Ton bien est immense Ô Détenteur de la Majesté et de la Générosité »

Allāhumma anta as-salām, wa minka as-salām, tabārakta yā dhāl-jalāli wal-ikrām

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

« Ô Allah, aide-moi à T'évoquer, à Te remercier et à T'adorer de la meilleure manière. »

Allahumma ainni ala dhikrika wa shukrika wa husni ibadatik

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Soubhannallah 33x

Al hamdoulileh 33x

Allaho Akbar 33x

La Ilaha Illa Allah Wahdahou La Charika Lah Lahoul Moulk Wa Lahoul Hamd  
Wa Houwa 'Ala Koulli Chay In Qadir

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Terminer en récitant ayatou al kursi

Pour aller plus loin 2 rakats recommandées

*salat al duha*

# Le miracle Fajr inspiré de la Sunna

## LA DOU'A DU RÉVEIL

Il est rapporté que lorsque Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam se réveillait, il disait :

" Al-hamdou lillâhil-ladhî ahyânâ ba'da mâ amâtanâ, wa ilayhin-nou-chour "

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Louange à Allah qui nous a fait revivre après nous avoir fait mourir. Et c'est vers Lui que se fera la Résurrection. Boukhâri 6324

## À L'HEURE DU FAJR, TU PRIES :

- 2 unités de prières : *sunnat El Fajr* (c'est une sunna, donc pas obligatoire, mais elle est très recommandée). Concernant cette prière : après la sourate *Al Fatiha* dans la première unité de prière, récite la sourate *Al Kafiroun* (n°109) et dans la seconde unité de prière, la sourate *Al Ikhlas* (n°112). Cette prière est brève.
- 2 unités de prières : *El Fajr* (= Sobh) Il est recommandé de réciter des sourates plus longues et de prendre son temps. C'est une prière obligatoire, la première prière de la journée. On peut prier à partir de l'heure du fajr jusqu'au chourouk, mais c'est mieux de la faire dès l'heure de la prière.

## VOICI LES HADITHS QUI PROUVENT CES SUNNA :

Aïcha, la fille d'Abû Bakr As-Siddîq (qu'Allah l'agrée, elle et son père) relate : " La prière surérogatoire à laquelle le Prophète Sallalahou alayhi wa salam était le plus assidu était celle des deux unités de l'aube (*Al-Fajr*). "

Et dans une version : " Les deux unités de l'aube valent mieux que ce

bas monde et ce qu'il contient. "

Mouslim n°725

Si cela est le mérite de la prière surérogatoire, alors il faut avoir à l'esprit que la récompense de la prière obligatoire est encore plus grande, car il est rapporté dans un hadith authentique qu'Allah a dit : " Mon serviteur ne s'est pas rapproché de Moi par une chose qui M'est plus aimée que ce que Je lui ai imposé ".

Boukhari n°6502

D'après Ibn Omar (qu'Allah les agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : " *Qoul Houwa Llahou Ahad* (Sourate 112) équivaut au tiers du Coran et *Qoul ya Ayouhal Kafiroun* (Sourate 109) équivaut au quart du Coran. " Et le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) les lisait toutes les deux dans les deux unités de prière du fajr (\*). Abou Ya'la et authentifié par Cheikh Albani dans *Sahih Targhib* n°583

\*Cela veut dire dans la prière surérogatoire que l'on fait avant la prière obligatoire du fajr matin.

Immédiatement après ta salat fajr, reste assis et récite ça :  
Astaghfirullāh, Astaghfirullāh, Astaghfirullāh  
Puis cette invocation :

« Tu es le Salut, et le salut vient de Toi, Ton bien est immense Ô Détenteur de la Majesté et de la Générosité »

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Allāhumma anta as-salām, wa minka as-salām, tabārakta yā dhāl-jalāli wal-ikrām

Puis celle-ci :

« Ô Allah, aide-moi à T'évoquer, à Te remercier et à T'adorer de la meilleure manière. »

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allāhumma ainni ala dhikrika wa shukrika wa husni ibadatik

Puis :

Soubhannallah 33x

Al hamdoulileh 33x

Allaho Akbar 33x

La Ilaha Illa Allah Wahdahou La Charika Lah Lahoul Moulk Wa Lahoul  
Hamd Wa Houwa 'Ala Koulli Chay In Qadir

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Et enfin récite ayat kursi

Voici les hadiths qui prouvent ces sunna :

D'après Thawban, lorsque le Prophète (ﷺ) terminait sa prière il demandait pardon à trois reprises puis disait : « Tu es le Salut, et le salut vient de Toi, Ton bien est immense Ô Détenteur de la Majesté et de la Générosité ».

Sahih Mouslim n°591

D'après Mou'adh le Messager d'Allah (ﷺ) lui saisit une fois la main et lui dit: « Ô Mou'adh! Par Allah, Je t'aime vraiment, Par Allah! Je t'aime vraiment.

Puis je te recommande, Ô Mou'adh, de ne jamais manquer de dire à la fin de chaque prière,

« Ô Allah! Aide-moi à T'évoquer, à Te remercier et à T'adorer comme il se doit »

Rapporté par Abou Daoud et authentifié par Cheikh Al Albani dans son Sahih Abi Daoud n°1522

D'après Abou Oumama, le Prophète ﷺ a dit: « Celui qui récite ayat al kursi (1) après chaque prière obligatoire, rien ne l'empêche de rentrer dans le paradis sauf la mort (2) ».

par Nasai et Ibn Hibban et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami' n°6464

(1) Le verset «Ayat Al Kursi» est le verset 255 de la sourate Al Baqara n°2.

(2) C'est à dire que toutes les conditions pour qu'il rentre eu paradis sont réunies et il ne manque que le fait qu'il meurt.

D'après Abou Houreira, le Prophète ﷺ a dit: « Celui qui dit après chaque prière -sobhanallah- trente trois fois, -al hamdoulilah- trente trois fois et -Allahou akbar- trente fois.

Ceci fait quatre vingt dix neuf.

Puis il dit pour compléter le nombre de cent: -Il n'y a pas d'autre divinité méritant d'être adorée en dehors d'Allah sans associé, à lui la royauté et à lui la louange et Il est puissant sur toute chose-(1) Alors ses péchés seront pardonnés même si ils sont aussi nombreux que l'écume de la mer (2) ».

Sahih Mouslim n°597

## APRÈS LE FAJR, TU INVOQUES ALLAH :

Tu obtiens une immense récompense (la récompense comme si tu avais fait un hajj et une omra) si tu restes assise après ta prière du fajr pour prononcer tes invocations du matin jusqu'au lever du soleil. Si tu ne peux pas le faire en semaine, n'hésite pas à te créer un rituel le dimanche (par exemple) dans lequel tu mets cela en place. Ce sera comme si, une fois par semaine, tu accomplissais un hajj et une omra...

Bien sûr, tu obtiens également l'immense récompense des invocations que tu récites (le pardon des péchés, la satisfaction d'Allah et l'entrée au paradis si tu meurs le jour même, le fait que ton corps ne touche pas l'enfer, le fait de remplir ta balance des bonnes actions, etc.). Mais j'en parlerai plus loin, dans la partie sur les invocations du matin, inchaAllah.

## VOICI LE HADITH QUI PROUVE CETTE SUNNA :

D'après 'Abdallah Ibn 'Omar (qu'Allah les agrée, lui et son père), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : " Celui qui prie la prière du sobh puis s'assoit à sa place jusqu'au moment où il peut prier <sup>(1)</sup> aura l'équivalent d'une 'omra et d'un hajj acceptés <sup>(2)</sup> ".

Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°468

(1) C'est-à-dire après le lever du soleil.

(2) C'est-à-dire qu'il obtiendra la récompense d'avoir accompli un hajj et une 'omra.

TU PEUX ALLER PLUS LOIN ET DÉCIDER DE METTRE EN PLACE LA SALÂT DOHA POUR CLÔTURER TON MIRACLE FAJR :

Il s'agit de 2 unités de prière surérogatoire, à pratiquer après le lever du jour (environ 15 minutes après le chourouk) mais avant que le soleil ne soit à son zénith (avant midi).

Tu peux la mettre en place à la fin de ton Miracle fajr, pour le clôturer.

VOICI LE HADITH QUI EXPLIQUE LE MÉRITE DE LA SALÂT DOHA :

D'après Abou Dhar (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : " Chacun d'entre vous doit impérativement donner une aumône pour chacune de ses articulations.

Chaque *tesbih* <sup>(1)</sup> est une aumône, chaque *tehmîd* <sup>(2)</sup> est une aumône, chaque *tehlîl* <sup>(3)</sup> est une aumône, chaque *tekbîr* <sup>(4)</sup> est une aumône, ordonner le bien est une aumône, interdire le mal est une aumône, et il suffit pour tout cela deux unités de prière qui sont accomplies au moment du *Doha* <sup>(5)</sup>. "

Mousslim n°720

(1) Le Tesbih est le fait de dire Sobhannallah / سبحان الله .

(2) Le Tehmid est le fait de dire El Hamdoulillah / الحمد لله .

(3) Le Tehlil est le fait de dire La Ilaha Illa Allah / لا إله إلا الله .

(4) Le Tekbir est le fait de dire Allahou Akbar / الله أكبر .

(5) Le temps de la prière surérogatoire du Doha commence lorsque le soleil est levé et bien haut dans le ciel, et se termine juste avant le zénith.

# Les invocations du matin minimum vital

RÉCITER AYAT EL KURSI : "Allah ! Point de divinité à part Lui, le Vivant, Celui qui n'a besoin de rien et dont toute chose dépend " al-Qayyûm ". Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. À Lui appartient tout ce qui est dans les cieux et sur la Terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il connaît leur passé et leur futur. Et, de Sa science, ils n'embrassent que ce qu'Il veut. Son Kursî (Piédestal) déborde les cieux et la Terre et leur garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très Haut, l'Immense. "

Sourate Al-Baqarah, verset 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا  
الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا  
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ  
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

RÉCITER TROIS FOIS LES TROIS DERNIÈRES SOURATES  
DU CORAN :

Sourat El ikhlas (3 fois)

Sourat El falak (3 fois)

Sourat An nas (3 fois)

PRONONCER SEPT FOIS :

D'après Oum Darda, Abou Darda (qu'Allah l'agrée) a dit :

" Celui qui dit sept fois le matin et l'après-midi : -Allah me suffit, il n'y pas d'autre divinité méritant d'être adorée en dehors de Lui, c'est en Lui que je place ma confiance et Il est le Seigneur du trône immense - alors Allah lui suffit à propos de ce qui lui cause du soucis ".

Abou Daoud Sounan n°5081

Hasbiya Allahou La Ilaha Illa Houwa 'Alayhi Tawakaltou Wa Houwa Raboul 'Archil 'Adhim

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ

La récompense de celui qui la prononce est immense. Allah l'épargnera de tous les soucis qui le préoccupent, aussi bien ici-bas que dans l'au-delà.

FORMULES DE DHIKR :

Il est recommandé de réciter ces formules 100 fois chacune, mais commence par la quantité que tu peux puis augmente peu à peu.

Astaghfiru-Ilâh : " Je demande pardon à Allah. " **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**.

Subhâna-Ilâh : " Gloire et pureté à Allah. " **سُبْحَانَ اللَّهِ**

Al-hamdu li-Ilâh : " Louange à Allah. " **الْحَمْدُ لِلَّهِ**

Allâhu akbar : " Allah est le Plus Grand. " **اللَّهُ أَكْبَرُ**

Lâ ilâha illa-Ilâhu wahdahu lâ sharîka lah. Lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadîr : " Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. "(100 fois).

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

As-Sahîhah n° 1600. Sahîh At-Tarhîb wa-t-Tarhîb n°658.

QUICONQUE RÉCITE QUATRE FOIS CETTE INVOCATION SE VERRA AFFRANCHIR DU FEU DE L'ENFER :

" Ô Allah, me voici au matin [ou au soir], je Te prends à témoin et je prends à témoins les porteurs de Ton Trône ainsi que Tes anges et toutes tes créatures, que c'est Toi Allah, il n'y a de divinité que Toi, Tu es Seul et sans associé, et que Mohammed est Ton serviteur et Ton messager. [4 fois] "

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ،  
أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

Allâhoumma innî asbahtou oush-hidouka, wa oush-hidou hamalata  
'arshika, wa malâ ikataka, wa jamî'a khalqika, annaka anta l-lâhou,  
lâ ilâha illâ anta, wahdaka lâ sharîka laka, wa anna mouhammadan  
'abdouka wa rasoûlouk. (4 fois)

Abu Dawud 5069 " Al Bukhari 1201 " An Nasâ'i 9 et Ibn As Sunni 70.

Le soir dire :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَيْتُ أُشْهِدُكَ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ  
أَنْتَ اللَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

Allahumma inni amsaytu ushhiduka, wa ushhidu hamalata 'arshi-  
ka, wa malaa'ikataka, wa jami'a khalqika, annaka anta Allahu, laa  
ilaaha illa anta, wahdaka laa sharika lak, wa anna Muhammadan  
'abduka wa rasooluka.

CELUI QUI RÉCITERA CETTE INVOCATION AURA DROIT AU PARADIS :

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit :

" Celui qui dit le matin : Je suis satisfait d'Allah comme Seigneur, de  
l'islam comme religion et de Mouhammad comme prophète , je lui  
garantis que je le prendrais par la main jusqu'à le faire entrer au  
paradis ".

Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Silsila Sahiha n°2686

" J'agrée Allah comme Seigneur, l'Islam comme religion et Muhammad  
comme prophète. "

رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

Radîtu bi-llâhi rabban wa bi-l-islâmi dînan wa bi-Muhammadin  
nabiyyâ.

As-Sahîhah n° 334.

# Les invocations du matin version complète

1. " Au nom d'Allah, tel qu'en compagnie de Son Nom rien sur Terre ni au ciel ne peut nuire, Lui l'Audient, l'Omniscient. " (3 fois)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bi-smi-llâhi-lladhî lâ yadurru ma'a-smihi shayun fi-l-ardi wa lâ  
fi-s-samâi wa huwa-s-Samî'-ul-'Alîm. (3)

At-Tirmidhî n° 3388.

Le mérite : Celui qui récitera cette invocation le matin, rien ne lui nuira jusqu'au soir; quant à celui qui la récitera le soir rien ne lui nuira jusqu'au matin.

2." Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera la Résurrection. "

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَ إِلَيْكَ النُّشُورُ

Allâhumma bika asbahnâ, wa bika amsaynâ, wa bika nahyâ, wa  
bika namût, wa ilayka-n-nushûr.

As-Sahîhah n° 262.

Le mérite : Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam enseignait à ses Compagnons ceci : " Si l'un de vous parvient au matin qu'il dise : Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir... "

Le soir dire :

« Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au soir et c'est

par Toi que nous nous retrouvons au matin. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que sera notre destinée. »

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Allâhumma bika amsaynâ, wa bika, asbahnâ, wa bika nahyâ, wa bika namût, wa ilayka-l-masîr.

3." Nous voilà au matin et le règne appartient à Allah. Louange à Allah, Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Seigneur ! Je Te demande le bien que contient ce jour et le bien qui vient après. Et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que contient ce jour et le mal qui vient après. Seigneur ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse. Je cherche refuge auprès de Toi contre le châtement de l'Enfer et contre les tourments de la tombe. "

أَصْبَحْنَا وَ أَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَ خَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذَا الْيَوْمِ وَ شَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَ سُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَ عَذَابِ فِي الْقَبْرِ

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-llâhi wa-l-hamduli-llâh. Lâ ilâha illâ llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa 'alâ kulli shayin Qadir. Rabbi, asaluka khayra mâ fi hâdha-l-yawmi wa khayra mâ ba'dah. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fi hâdha-l-yawmi wa sharri mâ ba'dah. Rabbi a'ûdhu bika min al-kasali wa sù-i-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fi-n-nâri wa 'adhâbin fi-l-qabr.

Sahîh Muslim n° 2723

Le soir dire :

أَمْسَيْنَا وَ أَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَ

خَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَ شَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ  
الْكَسَلِ وَ سُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَ عَذَابِ فِي الْقَبْرِ

Amsaynâ wa amsa-l-mulku li-llâhi wa-l-hamduli-llâh. Lâ ilâha illâ llâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadîr. Rabbi, asaluka khayra mâ fî hâdhihi-l-laylah, wa khayra mâ ba'dahâ. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdhiha-l-laylah wa sharri mâ ba'dahâ. Rabbi a'ûdhu bika min al-kasali wa sûi-l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fi-n-nâri wa 'adhâbin fi-l-qabr.

4." Nous voilà au matin et la Royauté appartient à Allah, le Seigneur de l'Univers. Ô Allah ! Je Te demande le bien de ce jour : ce qu'il contient comme conquêtes, victoires, lumière, bénédiction et guidée. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal qu'il contient et le mal qui vient après lui. "

أَصْبَحْنَا وَ أَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ،  
فَتْحَهُ، وَ نَصْرَهُ، وَ نُورَهُ وَ بَرَكَتَهُ، وَ هُدَاهُ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَ شَرِّ مَا بَعْدَهُ

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-llâhi Rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî asaluka khayra hâdha-l-yawmi : fat-hahu, wa nasrahu, wa nûrahu, wa barakatahu, wa hudâh. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fîhi wa sharri mâ ba'dah.

Sahîh Al-Jâmi' n° 352.

Le soir dire :

أَمْسَيْنَا وَ أَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، فَتْحَهَا،  
وَ نَصْرَهَا، وَ نُورَهَا وَ بَرَكَتَهَا، وَ هُدَاهَا، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهَا وَ شَرِّ مَا بَعْدَهَا

Amsaynâ wa amsâ-l-mulku li-llâhi Rabbi-l-'âlamîn. Allâhumma innî asaluka khayra hâdhihi-l-laylah : fathahâ, wa nasrahâ, wa nûrahâ, wa barakatahâ, wa hudâhâ. Wa a'ûdhu bika min sharri mâ fîhâ wa sharri mâ ba'dahâ.

5." Ô Allah ! Tu es mon Seigneur. Il n'y a aucune divinité [digne d'être

adorée] en dehors de Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi donc, en effet nul autre que Toi ne pardonnes les péchés. "

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَ أَنَا عَبْدُكَ، وَ أَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ وَ وَعْدِكَ  
مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَ أَبُوءُ بِذَنْبِي  
فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allâhumma anta Rabbî, lâ ilâha illâ ant. Khalaqtanî wa ana 'abduk, wa ana 'alâ 'ahdika wa wa'dika mâ stata't. A'ûdhu bika min sharri mâ sana't. Abûu laka bi-ni'matika 'alayya wa abûu bi-dhanbî fa-ghfir lî, fa-innahu lâ yaghfiru-dh-dhunûba illâ ant. Al-Bukhârî n° 5947.

Le mérite : Le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit que ceci est la demande de pardon par excellence et que celui qui prononcera dans la journée cette formule avec conviction puis mourra avant la nuit, sera parmi les gens du Paradis. Et que celui qui la prononcera la nuit avec conviction puis mourra avant l'aube sera [aussi] parmi les gens du Paradis.

6." Ô Allah ! Je te demande le salut dans cette vie et dans l'au-delà. Ô Allah ! Je Te demande le pardon et le salut dans ma religion, ma vie, ma famille et mes biens. Ô Allah ! Cache mes défauts et mets-moi à l'abri de toutes mes craintes. Ô Allah ! Protège-moi par devant, par derrière, sur ma droite, sur ma gauche et au-dessus de moi. Je me mets sous la protection de Ta grandeur pour ne pas être enseveli. "

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَ الْعَافِيَةَ  
فِي دِينِي وَ دُنْيَايَ وَ أَهْلِي وَ مَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَ آمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ  
احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْيَ وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ شِمَالِي، وَ مِنْ قُوَّتِي، وَ أَعُوذُ  
بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Allâhumma innî asaluka-l-’âfiyata fi-d-duniyâ wa-l-âkhirah. Allâhumma innî asaluka-l-’afwa wa-l-’âfiyata fî dînî, wa dunyâyâ, wa ahli, wa mâlî. Allâhumma stur ’awrâtî, wa âmin raw’âtî. Allâhumma hfadhnî min bayni yadayya, wa min khalfî, wa ’an yamînî, wa ’an shimâlî, wa min fawqî. Wa a’ûdhu bi-’adhamatika an ughtâla min tahtî.

Abû Dâwûd n°5074.

Le mérite : Le Prophète Sallahou alayhi wa salam ne délaissait jamais ces invocations, arrivé au soir ou au matin : " Ô Allah ! Je te demande le salut dans cette vie et dans l’au-delà..."

7." Ô Toi le Vivant, Celui qui n’a besoin de rien et dont toute chose dépend, j’implore secours auprès de Ta miséricorde. Améliore ma situation en tout point et ne me laisse pas à mon propre sort ne serait-ce le temps d’un clin d’œil. "

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَ لَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

Yâ Hayyû yâ Qayyûmu bi-rahmatika astaghîth. Aslih lî shanî kullah, wa lâ takilnî ilâ nafsî tarfata ’ayn.

At-Tarhib wa-t-Tarhib n°661

8." Ô Allah ! Connaisseur de l’invisible et de l’apparent, Créateur des cieux et de la Terre, Seigneur et Possesseur de toute chose, j’atteste qu’il n’y a aucune divinité [digne d’être adorée] en dehors de Toi, je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de mon âme, contre le mal de Satan et de son polythéisme et contre le fait de me faire du mal à moi-même ou d’en faire à un musulman. "

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ، وَ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَ شِرْكِهِ، وَ أَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِيْ سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

Allâhumma ’Âlima-l-ghaybi wa-sh-shahâdah, Fâtira-s-samâwâti wa-l-ard, Rabba kulli shayin wa Malîkah. Ash-hadu an lâ ilâha illâ ant.

A'ûdhu bika min sharri nafsî, wa min sharri-sh-shaytâni wa shirkih,  
wa an aqatarifa 'alâ nafsî sûan aw ajurrahu ilâ muslim.

At-Targhib wa-t-Tarhib n°661

Le mérite : Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Dis ceci arrivé au matin, arrivé au soir et lorsque tu rejoins ta couche. »

9." Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. "

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lâ ilâha illa-Ilâhu wahdahu lâ sharîka lah. Lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, wa huwa 'alâ kulli shayin Qadîr.

Le mérite : Celui qui prononce cette invocation au matin aura la récompense de l'affranchissement d'un esclave de la descendance d'Ismâ'îl, de plus dix bonnes actions seront inscrites à son compte, dix péchés lui seront effacés, il sera élevé de dix degrés et sera protégé contre le diable jusqu'au soir. S'il prononce cette formule le soir il jouira des mêmes faveurs jusqu'au matin.

10." Ô Allah ! Préserve mon corps. Ô Allah ! Préserve mon ouïe. Ô Allah ! Préserve ma vue. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la mécréance et la pauvreté. Je me mets sous Ta protection contre les tourments de la tombe. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. " (3 fois).

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَ الْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

Allâhumma 'âfinî fî badanî. Allâhumma 'âfinî fî sam'î. Allâhumma 'âfinî fî basarî. Lâ ilâha illâ ant. Allâhumma innî a'ûdhu bika min al-kufri wa-l-faqr. Wa a'ûdhu bika min 'adhâbi-l-qabr. Lâ ilâha illâ ant.

Abû Dâwûd n°5090.

11." Ô Allah ! Je Te demande [de m'accorder] un savoir utile, une subsistance licite et des œuvres que Tu agréés. "

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Allâhumma innî asaluka 'ilman nâfi'â, wa rizqan tayyibâ, wa 'amalan mutaqqabbalâ.

Ibn Mâjah n° 925

12." Nous voici au matin, en conformité avec la saine disposition qu'est l'Islam, avec la parole du monothéisme, avec la religion de notre Prophète Mohammed et sur la voie de notre père Ibrâhîm qui vouait un culte exclusif à Allah, soumis à Lui, et n'était point du nombre des polythéistes. "

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى  
مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Asbahna 'alâ fitrati-l-islâm, wa 'alâ kalimati-l-ikhâlâs, wa 'alâ dîni nabiyinâ Muhammad, wa 'alâ millati abîna Ibrâhîma hanîfan muslimâ, wa mâ kâna min al-mushrikîn.

As-Sahîhah n° 2989.

Le soir dire :

أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى  
مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا، وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Amsayna ala fitratil-Islam, wa ala kalimati al-ikhlas, wa ala dini nabiyinâ Muhammad ﷺ, wa ala millati abina Ibrahim, hanifan musliman, wa ma kana mina al-mushrikin..

13." Gloire, pureté et louange à Allah, autant que le nombre de Ses créatures, autant de fois qu'il le faut pour Le satisfaire, d'un nombre égal au poids de Son Trône et au nombre indéterminé de Ses paroles. " (3 fois).

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَ مَدَادَ كَلِمَاتِهِ.

Subhâna-Ilâhi wa bi-hamdih, 'adada khalqih, wa ridâ nafsih, wa zinata 'arshih, wa midâda kalimâtih.

Muslim n° 2090.

Le mérite : Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam sortit un matin de chez Juwayriyah Bint Al-Hârith après avoir accompli la prière du matin, tandis qu'elle restait assise à l'endroit où elle avait effectué sa prière. Puis il revint après que le jour soit levé ; la trouvant assise comme il l'avait laissée. Il lui demanda : " Tu n'as pas changé de posture depuis que je t'ai quittée ? "

" Non. " répondit-elle"

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam dit alors : " Après t'avoir quittée, j'ai prononcé à trois reprises quatre formules qui si elles étaient pesées, pèseraient plus lourd que tout ce que tu as dit depuis ce matin : Gloire, pureté et louange à Allah...

14. « Ô Allah, bénis et prie sur notre Prophète Mohammed »

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

Allahumma salli wa sallim ala nabiyyina Muhammad

Le mérite : le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit « Celui qui prie une prière sur moi (\*), Allah prie sur lui dix prières, il lui enlève pour cela dix péchés et il l'élève pour cela de dix degrés ».

(Rapporté par Nasai et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1657)

# Les invocations pour le rituel du coucher, suivant la sunna

Abû Dhar, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté : « Lorsque le Prophète se mettait au lit, il disait : "Bismik Allahumma Amûtu Wa Ahyâ (C'est en Ton nom, Ô Allah, que je vis et que je meurs)." »

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أُمُوتُ وَأَحْيَا

Al Bukhari 6312 et Muslim 2711.

Aïcha, qu'Allah soit satisfait d'elle, a rapporté « Chaque nuit, lorsque le Prophète Sallallahou alayhi wa salam allait se coucher, il joignait les paumes de ses mains puis soufflait dedans et récitait les sourates al-Ikhlâs (Le Monothéisme Pur) et les deux sourates al-Falaq (L'Aube Naissante) et al-Nâs (Les Hommes). Ensuite, il passait les mains sur son corps autant que possible, en partant de la tête et du visage puis la partie antérieure de son corps. Il faisait cela trois fois. »

Bukhârî 5017

Abû Mas'ûd al-Ansârî al-Badrî 'Uqba ibn 'Amr, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté que le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Quiconque récite chaque nuit les deux derniers versets de la Sourate Al-Baqara, ceux-ci lui suffiront.»

D'après Abou Dhar,, le Prophète sallallahou alayhi wa salam a dit: « Il m'a certes été donné ces versets de la fin de la sourate Baqara (\*) d'un trésor sous le trône, ils n'ont été donnés à aucun prophète avant moi ».

(Rapporté par Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°1060) (\*) Il s'agit des deux derniers versets de la sourate Baqara n°2.

Sourate Al-Baqara – Versets 285-286

Verset 285

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلُّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ

وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ  
الْمَصِيرُ

Amana ar-rasoulou bima unzila ilayhi min rabbihi wal-mouminoun.  
Koulloun amana billahi wa malaikatihi wa koutoubihi wa rousouliah.  
La noufarriqou bayna ahadin min rousouliah.

Waqaalou sami'na wa ata'na ghoufranaka rabbana wa ilayka almasir.  
Le Messenger a cru en ce qu'on a fait descendre vers lui venant de  
son Seigneur, et aussi les croyants: tous ont cru en Allah, en Ses  
Ange, à Ses Livres et en Ses Messagers (en disant): "Nous ne faisons  
aucune distinction entre Ses Messagers." Et ils ont dit: "Nous avons  
entendu et obéi. Seigneur! Nous implorons Ton pardon. C'est vers  
Toi que sera le retour."

Verset 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَاْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا  
ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

La youkallifou Allahou nafsan illa wousa'ha.  
Laha ma kasabat wa alayha ma iktasabat.  
Rabbana la touakhidhna in nasina aw akhta'na.  
Rabbana wala tahmil alayna isran kama hamaltahou alalladhina  
min qablina.  
Rabbana wala touhammilna ma la taqata lana bih.  
Wa'fu anna waghfir lana warhamna.  
Anta mawlana fansourna alal qawmil kafirin.

Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité.  
Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle  
aura fait." Seigneur ! Ne nous châtie pas s'il nous arrive d'oublier ou de  
commettre une erreur. Seigneur ! Ne nous charge pas d'un fardeau  
lourd comme Tu as chargé ceux qui vécutent avant nous. Seigneur  
! Ne nous impose pas ce que nous ne pouvons supporter, efface nos

fautes, pardonne-nous et fais nous miséricorde. Tu es Notre Maître, accorde-nous donc la victoire sur les peuples infidèles ."

Al Bukhari 4008 – Muslim 808.

Al-Barâ' ibn 'Âzib, qu'Allah soit satisfait de lui, a rapporté que le Prophète Sallahou alayhi wa salam lui a dit : « Quand tu vas te coucher, fais tes ablutions comme tu les fais pour la prière puis couche-toi sur le flanc droit et dis : "Allahumma aslamtu nafsî ilayka, wa fawadtu amrî ilayk wa aldja'tu zhahrî ilayka raghbatan wa rahbatan ilayk lâ maldja'a wa lâ mandjâ minka illâ ilayk âmantu bi kitâbik alladhî anzalta wa bi nabiyyika alladhî arsalta (Seigneur, Ô Allah ! Je Te soumetts mon âme, je place ma confiance en toi et je m'appuie sur Toi par amour et par crainte de Toi. Il n'y a de refuge ni d'échappatoire contre Toi qu'en Toi. Je crois au Livre que Tu as révélé et au Prophète que Tu as envoyé)." Si tu meurs cette nuit, tu mourras alors dans l'état de nature saine et originelle. Fais en sorte que ce soient les dernières paroles que tu dises (avant de t'endormir). »

اللَّهُمَّ أَسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَجُتُّ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Muslim 2710.

Abû Hurayra رضي الله عنه rapporte d'après le Prophète ﷺ que : « Celui qui dit ces paroles au moment de regagner son lit obtiendra le pardon pour ses péchés, même s'ils sont comparables à l'écume de la mer :

"Seul Allah a le droit d'être adoré. Il ne le partage avec personne. Il est le Roi à qui tout appartient. Il mérite tous les éloges. Il est Capable de tout réaliser. Il n'y a de mouvement ni de force que par Allah. Pureté à Allah. Louange à Allah. Seul Lui mérite d'être adoré. Il est toujours plus grand" ».

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ.

Lâ ilâha illa-l-lâhu wahdahû lâ sharîka lah,

lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr,  
wa lâ hawla wa lâ quwwata illâ bi-l-lâh,  
subhâna-l-lâh, wa-l-hamdu li-l-lâh, wa lâ ilâha illa-l-lâh, wa-l-lâhu  
akbar.

Rapporté par Ibn Abi Chayba dans son Moussannaf n°31278

# Point de départ







# La roue de la dounya et de l'Akhira

Cette roue est une photo de là où tu en es aujourd'hui, à cette date précise (note la date du jour) : .....

Je t'invite à remplir cette roue sans te juger, sans être dure avec toi-même, mais en ayant le courage de te dire la vérité.

C'est ton point de départ. Tu la rempliras à nouveau dans 4 mois, pour voir ton évolution bi idhnillah...

## ÉTAPES :

- 1) Lis chaque thème attentivement.
- 2) Évalue ton niveau actuel de satisfaction de 0 à 10 (0 = très faible, 10 = totalement satisfaite).
- 3) Pour chaque note, écris une phrase qui explique pourquoi tu as choisi ce chiffre.
- 4) Numérote et colorie ta roue en fonction de tes notes.

## LES 12 DOMAINES DE LA ROUE

1) Ma relation avec la salat

---

---

2) Ma relation avec le Coran

---

---

3) Ma relation avec les Adhkar (invocations du matin et du soir)

---

---

4) Proximité avec Allah

---

---

5) Ma sakina (sérénité) intérieur

---

---

6) Tawakkul 'ala Allah (ma confiance en Allah)

---

---

7) Mon niveau de santé & d'énergie

---

---

8) La gestion de mon temps ( est ce que j'ai la baraka ?)

---

---

9) Famille & relations

---

---

10) Temps pour moi

---

---

11) Khalli basmatek (laisser mon empreinte, accomplissement, contribution)

---

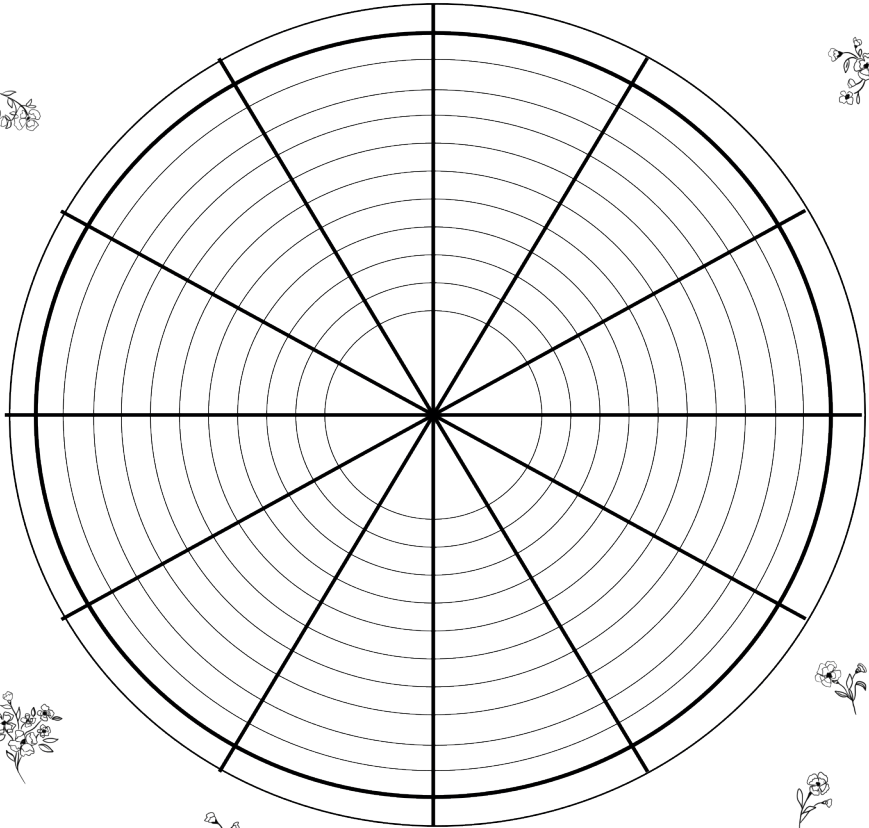
---

12) Savoir & apprentissage

---

---

*La roue de la dounya et de l'Akhara*



Maintenant relis toutes tes phrases :  
écris un mot ou une phrase qui décrit où tu en es aujourd'hui :

---

---

écris un mot ou une phrase qui décrit où tu veux être à la fin du  
programme MFX inchaAllah :

---

---

# Ma boîte à dou'as de rêves

Cette page est ton espace secret pour écrire toutes les dou'as que tu aimerais voir exaucées par Allah soubhanaou wa ta'ala.

Note-les au fur et à mesure des prochains jours, chaque fois qu'une inspiration te vient.

Tu pourras y revenir et piocher dedans :

- durant les 10 dernières nuits de Ramadan,
- dans tes prières, en sujud,
- au dernier tiers de la nuit,
- lorsque tu pars en voyage, etc.

Laisse ton ♥ s'exprimer sans limite, souviens toi qu'Allah est Le Puissant qui donne sans compter, Le Créateur des cieux et de la terre, et qu'IL lui suffit de dire « soit » et c'est !



إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

« Allah attribue Ses dons à qui Il veut sans compter. »

(Sourate Âl 'Imrân - 3:37)

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

« Quand Il veut une chose, Son commandement consiste  
seulement à dire : “Sois”, et elle est. »

(Sourate Yâ-Sîn - 36:82)

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

« Votre Seigneur a dit : Invoquez-Moi, Je vous répondrai. »  
(Sourate Ghafir – 40:60)

# Ma liste d'adoration de rêve

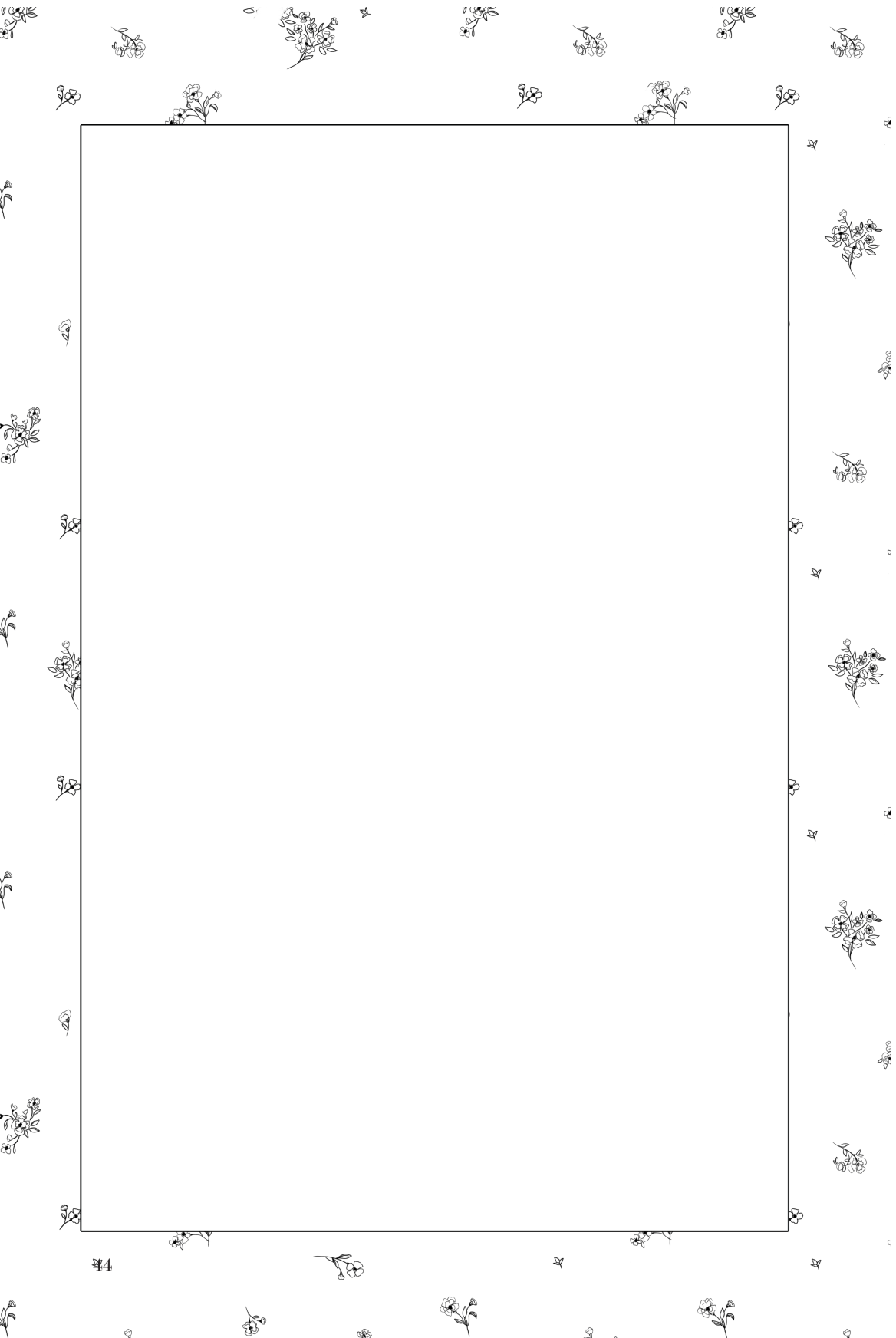
Sur cette page, je te propose de noter toutes les bonnes actions qui te font rêver, qui te semblent hors de portée, que tu trouves hyper inspirantes chez les sœurs autour de toi !

Note toutes les bonnes actions qui te viennent à l'esprit, celle que tu rêves de réaliser avant de mourir.

Enfin termine par ces deux actions :

- L'intention sincère de les mettre en place petit à petit dans ta vie, d'en faire des habitudes profondes (les audios du mois 4 inchaAllah vont t'y aider...)
- Ainsi qu'une invocation sincère à Allah pour qu'IL te permette de les introduire TOUTES dans ton quotidien avant de mourir !





# Lettre secrète à

*" Moi, la fin du mfa "*

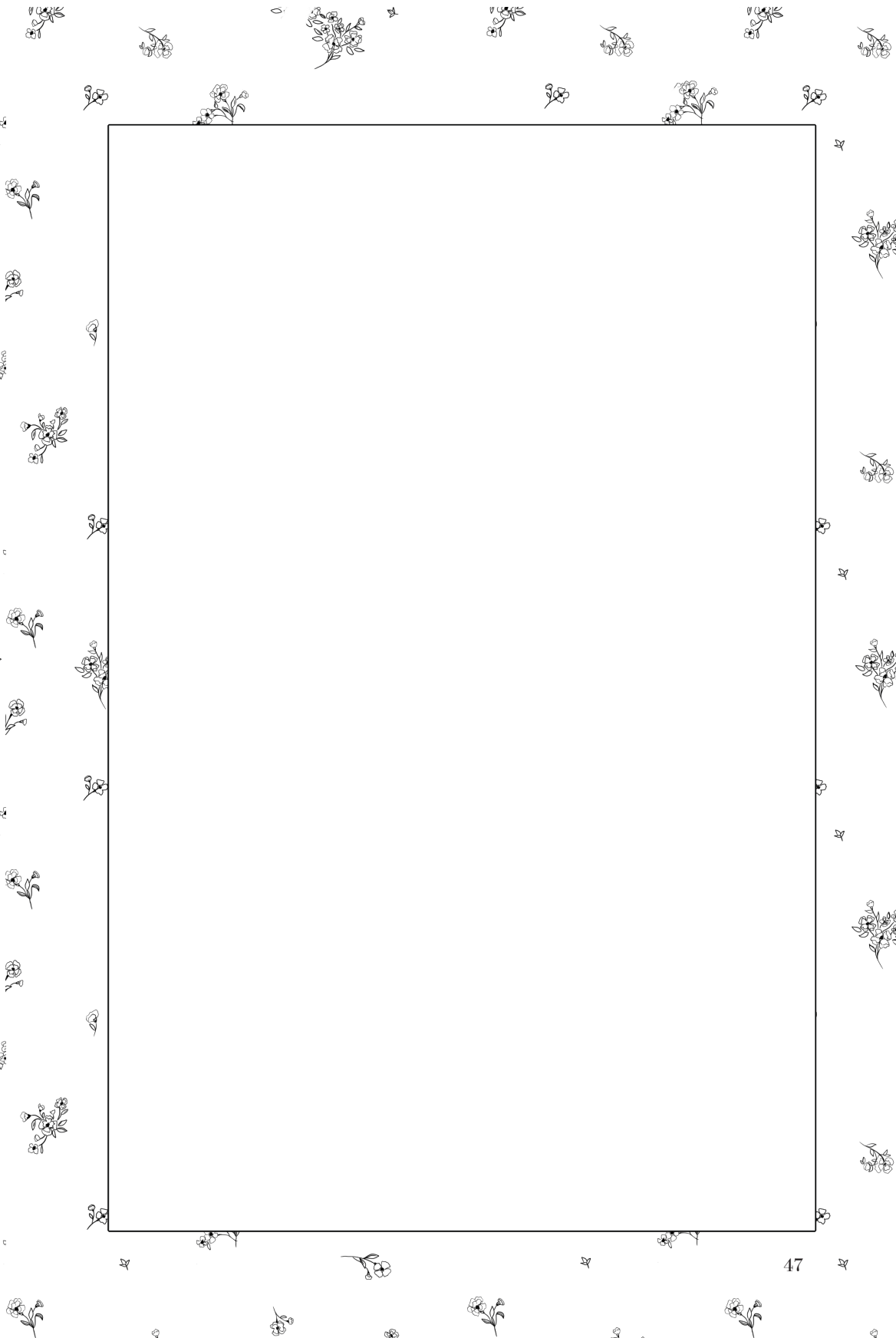
À lire à la fin du MFX

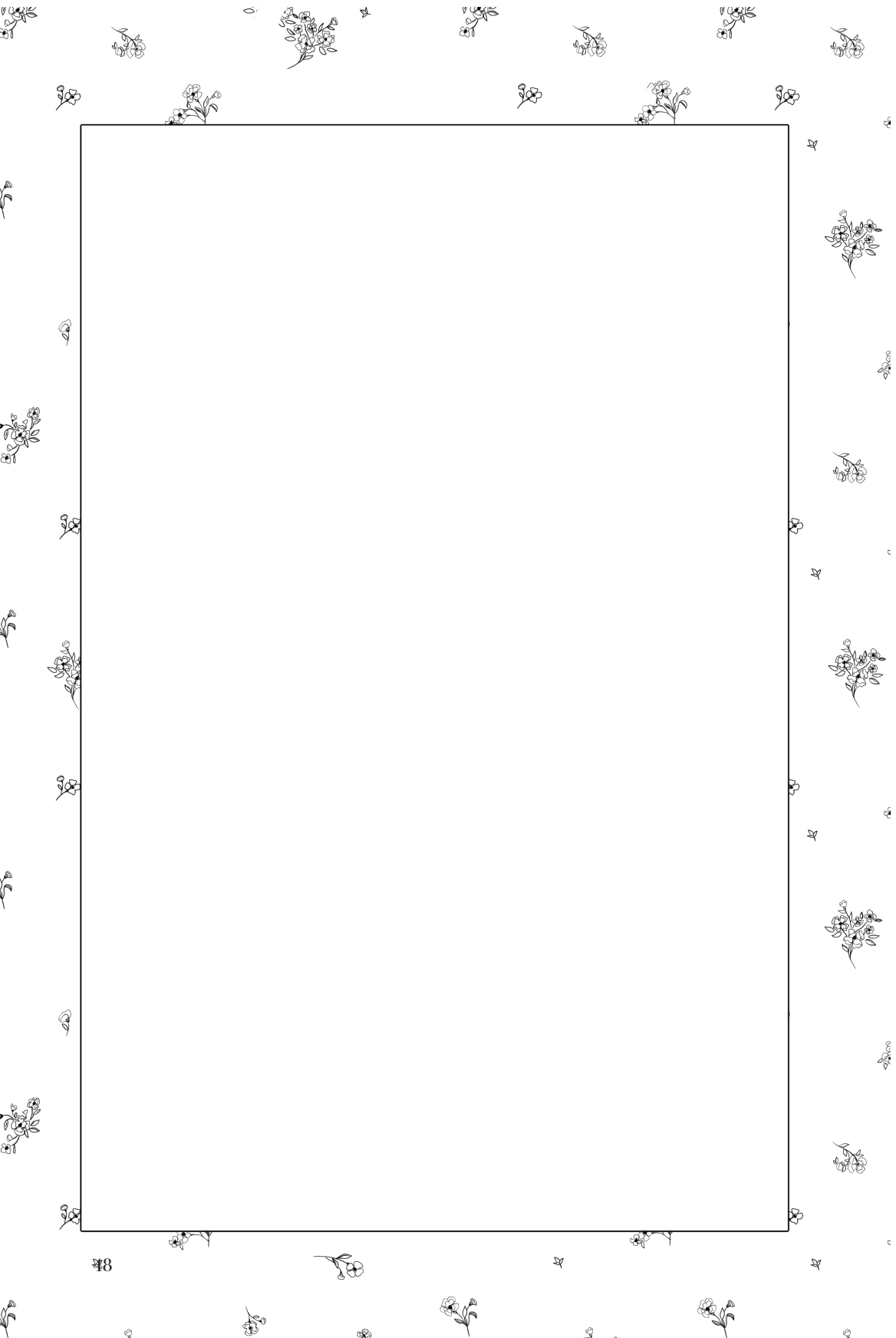
Date : .....

Écris une lettre à la femme que tu seras, inchaAllah, dans 4 mois, quand tu auras pleinement vécu et terminé l'Expérience Miracle Fajr.

- Raconte lui ou tu en es aujourd'hui, ton point de départ.
- Confie-lui tes espoirs et tes rêves.
- Parle-lui de tes intentions, de tes peurs ou de tes doutes.
- Adresse-toi à elle avec rahma et bienveillance, comme si tu écrivais à ta meilleure amie.
- Termine en parlant directement à celle que tu seras à la fin : rassure là et encourage là à continuer ses efforts, même si l'expérience ne s'est pas déroulée exactement comme prévu.

« Chère moi du futur... »





# Lettre secrète à *Allah*

À lire à la fin du MFX

Date : .....

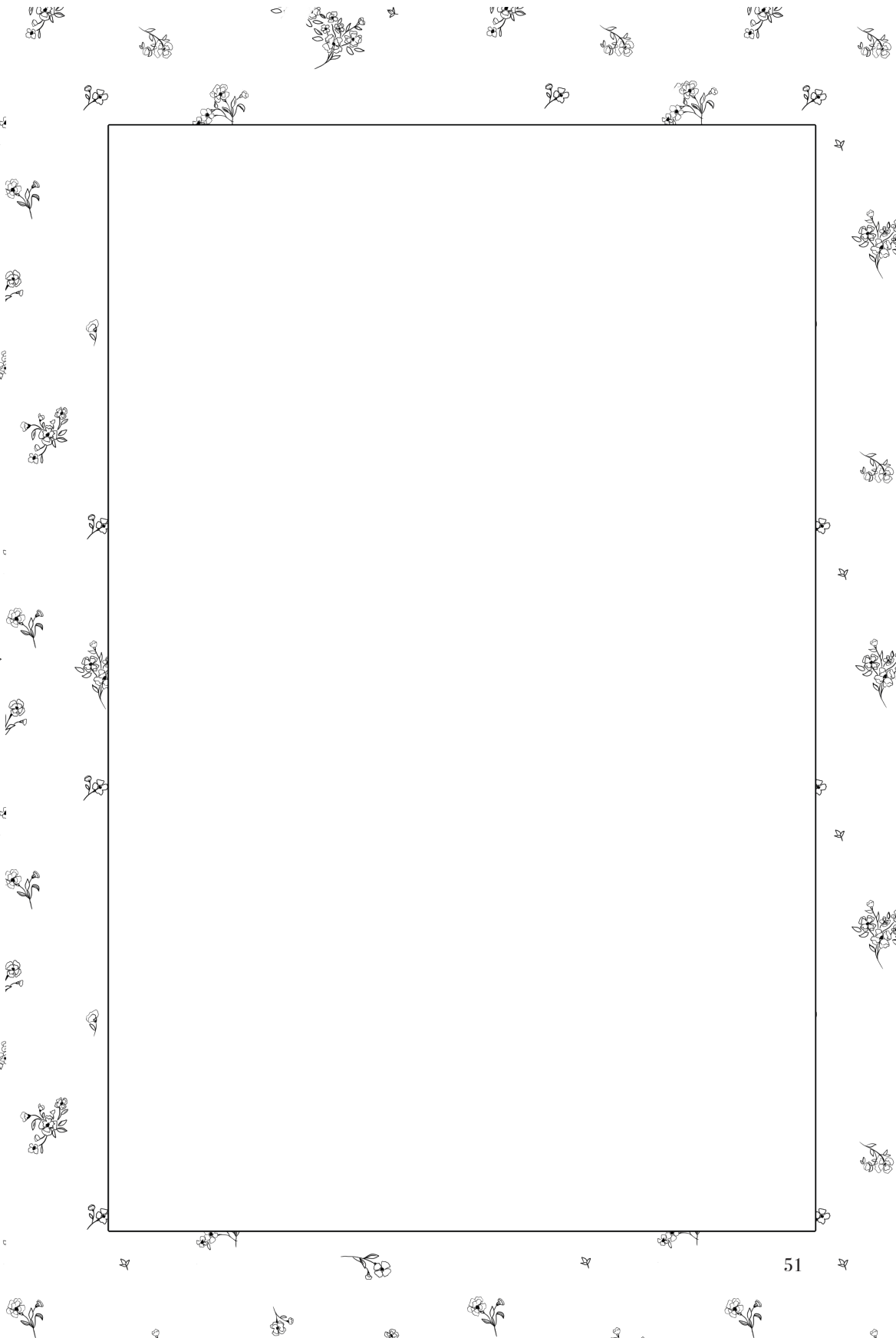
Tu commences l'Expérience Miracle Fajr dans quelques jours. Imagine que tu écrives aujourd'hui une lettre à ton Créateur, à Allah.

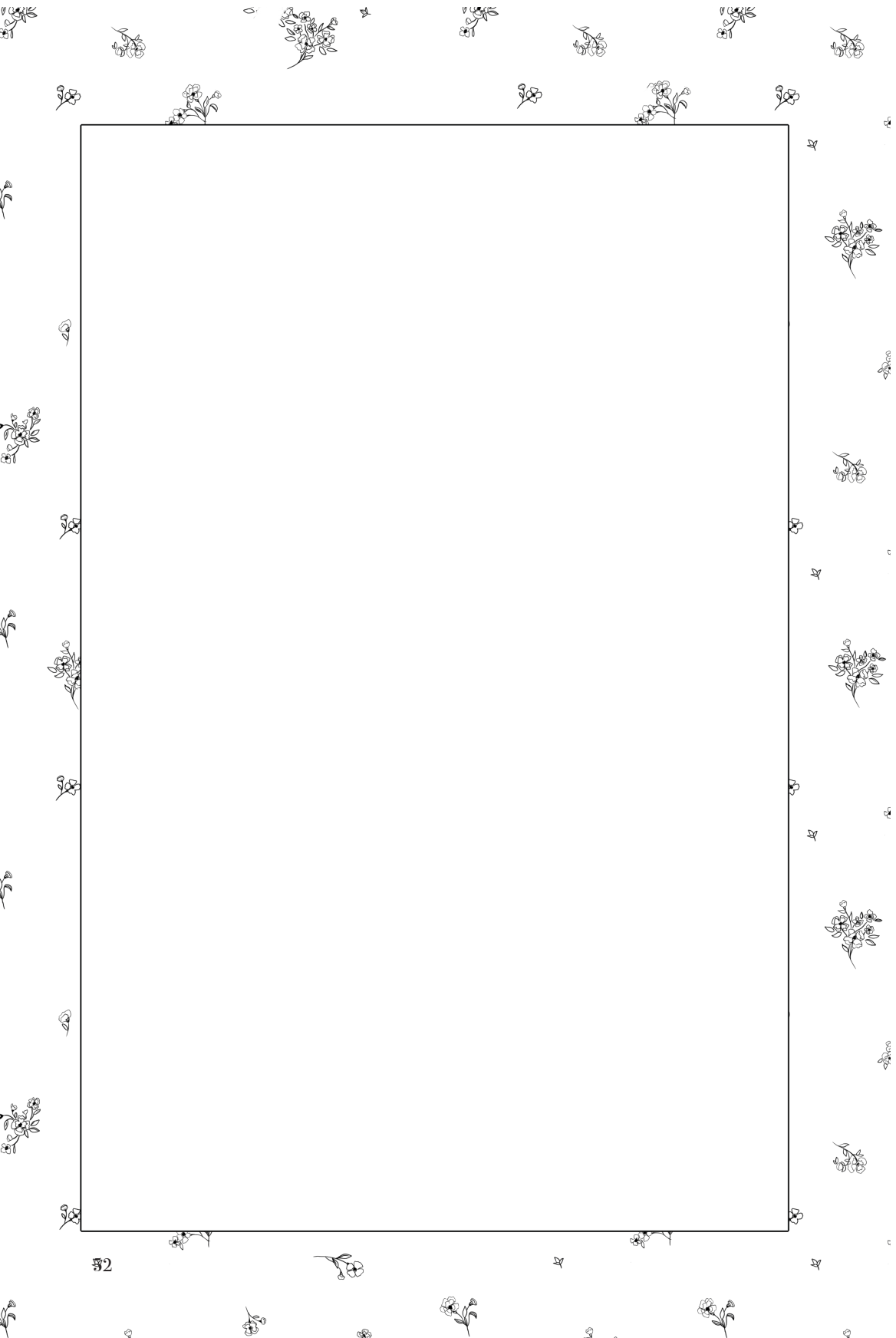
Que voudrais-tu Lui dire ?

Note tes intentions, tes espoirs, tes besoins, tes dou'as, tes rêves. Écris avec un cœur plein d'amour pour ton Créateur, de certitude en Allah, de confiance en Lui.

Cette lettre sera relue à la fin du programme, pour que tu constates ce qu'Allah t'aura accordé et comment Il t'aura répondu...

« Cher Allah »





# Contrat d'engagement

Dis-moi, quand tu fais une promesse à ta meilleure amie, ou à quelqu'un de ta famille, ou à ton patron, la promesse tu la tiens jusqu'au bout, ou tu la romps avec facilité ?

Si tu tiens ton engagement envers les autres jusqu'au bout, explique-moi un peu POURQUOI, quand ça TE concerne, quand ça concerne TON bien-être, TA foi, TA santé, TA akhira, tu te laisses tomber comme une vieille chaussette et tu arrêtes tes efforts dès la première difficulté ? Pardon de t'avoir traitée de vieille chaussette, vraiment tu ne l'es pas ^^ et toi aussi tu mérites, tu as le droit d'être sereine, épanouie, rayonnante, ici-bas et dans l'au-delà.

Tu mérites de prendre du temps pour toi, de te prioriser, de te cocooner, d'être ta meilleure amie fille, qui te prend par la main, et te relève avec rahma chaque fois que tu tombes, qui te soutient coûte que coûte.

Alors aujourd'hui, je te propose de remplir ton contrat d'engagement envers toi-même, pour être ta meilleure amie fille, et te soutenir à aller au bout de l'Expérience Miracle Fajr.

Je te propose des phrases d'engagement, inspire-toi-en pour écrire ton propre contrat, le dater, le signer, et choisir deux témoins (facultatif) pour signer aussi !

## PHRASES D'ENGAGEMENT

**Je m'engage à écouter chaque jour les audios**, soit dans mon lit au fajr, quand mon réveil sonne pour me motiver à me lever, soit après ma salat, sur mon tapis de prière, soit pendant que je prends mon petit-déj, ou sur le chemin du travail (de l'école des enfants, etc.), voire même pendant ma pause de midi, ou durant mon ménage, ou juste avant de dormir, SANS CULPABILISER de ne pas l'avoir écouté au fajr (si je n'y arrive pas).

- Parce que ce qui compte, c'est d'écouter l'audio CHAQUE JOUR, pas de l'écouter dans les conditions parfaites !

**Je m'engage à honorer mon rendez-vous avec Allah au fajr**, car c'est un pilier de l'islam, car c'est une clé pour entrer au paradis, car c'est un moyen de me rapprocher encore plus du Créateur des cieux et de la terre !

- parce que c'est le plus important de toute l'expérience et de tout le reste de ma vie.

**Je m'engage à vivre cette expérience avec légèreté**, rahma et kiff, avec des papillons dans le ventre et de la joie de vivre. Ce n'est pas une formation, ce n'est pas un cours, ce n'est pas un examen, donc pas de pression, pas de « je dois ». Juste je vis l'expérience au jour le jour, je me laisse surprendre, et je profite de chaque instant, chaque audio, chaque séance d'écriture, chaque live, sans me prendre la tête ! Je m'engage à accepter d'avancer dans l'imperfection, à kiffer les jours où j'échoue car c'est LÀ que j'apprends le plus à lâcher prise, à faire imparfait, à appliquer le principe « 1 vaut mieux que 0 », et que « parfait » rime avec « pas fait » !

PS : il y a toujours des imprévus, et c'est OK !!

**Je m'engage à faire les séances d'écriture pour moi**, pour le plaisir de me découvrir, de creuser en moi, de laisser couler mes pensées sur papier sans pression, sans faire attention aux fautes d'orthographe, etc.

**Je m'engage à écouter l'audio à telle heure**....., et si je ne peux pas, à telle heure.....ou ce moment de la journée : .....

**Je m'engage à faire l'exercice d'écriture à tel moment de la journée** ....., et si je ne peux pas, à tel autre moment : .....

Je me fais la promesse et je m'engage à ...

Date & Signature :

# Conseils avant de commencer l'expérience

Connais-tu le cycle émotionnel du changement ? Chaque fois que quelqu'un change de comportement, il passe par ces 5 étapes :

• **L'optimisme non éclairé** : tu es motivée, déterminée, excitée.

• **Le pessimisme éclairé** : tu découvres que ce n'est pas facile : fatigue, baisse de motivation, tu loupes un réveil au fajr...

• **La vallée du désespoir** : ça ne fait qu'empirer, tu commences à être épuisée, tu te sens découragée, tu es à deux doigts d'abandonner, tu as l'impression que tu ne vas pas y arriver. Pourtant, si tu t'accroches coûte que coûte, tu passes à la phase suivante :

• **L'optimisme éclairé** : ta motivation et ta détermination reviennent, tu vois les fruits de tes actions sur ta foi, ton bien-être, ton entourage ! Ta routine fajr, qui était si dure à mettre en place, devient une habitude agréable et fluide.

• **Le succès et l'épanouissement** : ta routine fajr est ancrée, naturelle, elle t'apporte tant de bienfaits... tu ne peux plus t'en passer.

**Ce qu'il faut retenir** : lorsque tu ressentiras de l'inconfort, de la fatigue, des doutes, du découragement, l'envie de tout lâcher, une baisse de foi : souviens-toi que tu es seulement en train de traverser la vallée du désespoir. Et qu'en persévérant encore un peu, tu vas remonter la pente, retrouver ta motivation et ton énergie, et mettre en place ta routine fajr.

VOICI QUELQUES CONSEILS QUE JE SOUHAITE QUE TU GARDES EN TÊTE, TOUT AU LONG DE CETTE EXPÉRIENCE :

- Ne rate **JAMAIS** une assise audio, même si tu rencontres des difficultés dans le reste. Garde cette habitude d'écouter les assises au quotidien, coûte que coûte. Même si tu rates ton fajr, même si tu fais une grasse matinée, même si tu manques de temps, même si tu es épuisée, même si tu ne fais pas les questions d'écriture que je te propose. S'il te plaît, promets-moi de ne pas lâcher l'écoute des audios ! Car peut-être que dans un rappel, un hadith, un verset, une anecdote que je te partage, tu trouveras le déclic, la lumière dont tu avais besoin...

- Le meilleur moment pour écouter le podcast, c'est le matin au fajr. Si tu ne peux pas, tu peux aussi l'écouter en prenant ton petit-déjeuner, quand tu vas au travail, durant ta pause du midi, etc.

- Si tu ne peux pas faire les exercices d'écriture le matin, fais-les durant ta pause dej, la sieste de bébé, ton goûter ou le soir quand tout le monde dort. Souviens-toi, on avance dans l'imperfection...

- **Justement, le carnet** : il t'appartient, il est à toi, il cache tes pensées, tes secrets, les découvertes sur toi, il montre ton évolution, tes réflexions, tes changements d'état d'esprit. Approprie-le-toi. Tu n'es pas obligée de faire un exercice : si tu ne le sens pas, ne te force pas. Ne culpabilise jamais de ne pas faire une chose que je te propose. Écoute-toi, fais ce qui te semble juste. Fais-toi confiance. Et surtout, sois toujours douce et pleine de rahma avec toi-même.

- **La mise en place de la routine fajr** (pour la vie !) se fait de manière progressive : fais-moi confiance ! On progresse une petite dose à la fois ! On y va doucement, mais sûrement. On construit sur la durée, inchaAllah.

# État des lieux : Ton Miracle Fajr aujourd'hui

Écris de manière intuitive, instinctive, ne réfléchis pas, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, ne t'inquiète pas ! Personne ne va lire tes notes, écris sans réfléchir les premiers mots qui te viennent à l'esprit.

On va commencer par un état des lieux sur ta relation avec le fajr :

1) **Ta relation avec le fajr** : quels mots, quelles phrases te viennent spontanément à l'esprit lorsque tu penses à " fajr " ?

---

---

---

---

---

2) **Par rapport à ton passé**, que ressens-tu quand tu penses à " fajr " ? Quelle émotion te prend aux tripes ? De quelle émotion te souviens-tu ?

---

---

---

---

---

3) **Ton histoire avec le fajr** : replonge-toi dans tes souvenirs. Quelle relation avais-tu avec le fajr ? Tu avais l'habitude de prier à l'heure

? En retard ? De ne pas prier du tout ? Est-ce que c'était fluide, est-ce que tu en avais envie ? Devais-tu te forcer à te lever pour prier ? Développe en étant la plus précise et la plus honnête possible (pas de jugement, mais avec rahma envers toi).

---

---

---

---

---

4) **Quelle nouvelle relation veux-tu entretenir avec le fajr ?** Quelles émotions veux-tu ressentir quand tu penses à " fajr " ?

---

---

---

---

---

5) **Quelle est ton intention ?** Pourquoi veux-tu vivre cette expérience Miracle Fajr ?

---

---

---

---

---

6) **Pourquoi veux-tu construire ta routine fajr ?**



# guide express du carnet

Note la date et l'heure à chaque séance d'écriture.

Surligne tes audios et séances préférées, puis reporte-les dans « Mes coups de cœur du MFX » en fin de carnet.

Si tu bloques dans ta séance d'écriture, scanne ce QR code pour un petit audio d'aide.

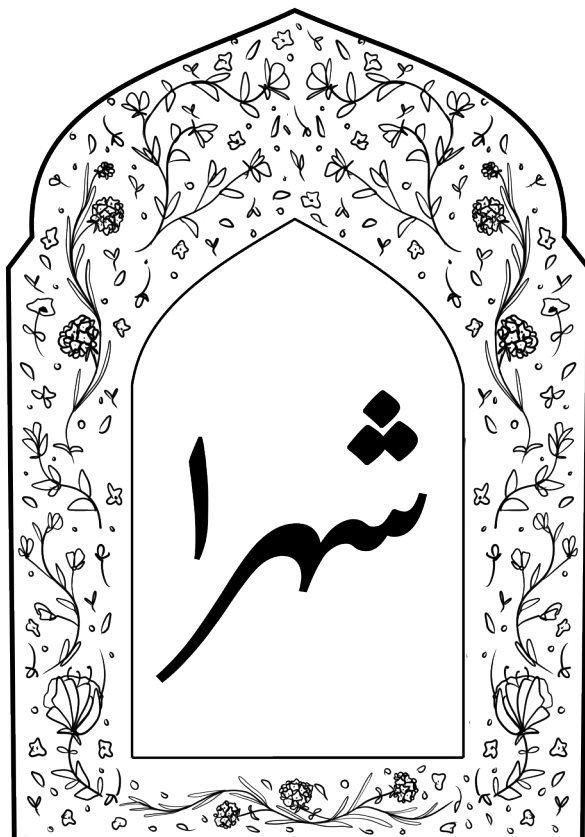


Tu n'es pas obligée d'écrire au Fajr : choisis un autre moment si ça te convient mieux (pause dej, soirée, week-end).

Installe-toi avec ta boisson chaude préférée, une bougie, un plaid, un beau stylo, bref crée toi un rituel pour rendre tes séances d'écriture cosy et douces.

Ce carnet est ton jardin secret : avance à ton rythme, prends du plaisir, autorise toi à déposer le masque et être toi même, à écrire avec honnêteté et sincérité.





Mois 1 : Tawakul ala Lah - Apaiser mes souffrances, lâcher prise, me rapprocher d'Allah en plaçant ma confiance en Lui - Aimer le fajr.

# CHALLENGE

## *7 jours fajr*

### PRÉPARATION DU " CHALLENGE 7 JOURS FAJR "

Ton heure de coucher actuelle : .....

Ton heure de réveil actuelle : .....

Ton nouvel horaire pour ce challenge :

Coucher : .....

Réveil : .....

Quels obstacles risquent de t'empêcher de tenir ce rythme ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quels obstacles risquent de t'empêcher de te lever au fajr à l'heure que tu as noté ? .....

---

---

---

---

---

---

---

---

Et comment pourrais-tu les contourner ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quand veux-tu écouter les audios MFX ? (sois précise : heure, ou moment clé de ta journée, ou après quelle autre action ou en même temps que quelle autre action )

---

---

Quand veux-tu écrire dans ton journal ?

---

---

Quel petit plaisir te donnera envie de savourer ton Miracle Fajr ? (bougie, thé, écrire sur ta terrasse, etc)

---

---

---

---

---

---

---

---

Écris ta phrase d'engagement pour ces 7 jours.

---

---











# Déroulé de l'Expérience Miracle Fajr

## TON MIRACLE FAJR

- Réveil
- Ablution
- Rituel spirituel qui évolue peu à peu :
  - Salât Fajr à l'heure (avant chourouk)
  - Puis Adhkar du matin (minimum vital ou version complète) à partir du jour 9
- Écoute de l'audio
- Écriture (dans l'idéal le matin, sinon dès que possible)
- Ton journal de bord du fajr (tes pensées, ressentis concernant ton miracle fajr)
- Déconnexion digitale : utilise ton téléphone uniquement pour l'audio du jour

## TON MIRACLE ICHA

- Te coucher à :
- Prépare et embellis ton cocon fajr :  
bougie, plaid, mug, tapis ouvert, jolie tenue...

## TON MIRACLE FAJR

la mission de ton âme sur terre

 Salât fajr Audio Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---



---

Ma chère sœur, je te propose de faire un état des lieux de ta foi... Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, pas de jugement, le but est de répondre à cœur ouvert en étant la plus honnête et sincère possible, pour découvrir où tu en es au jour 1 de cette expérience, inchaAllah. Tu es au tout début de ton cheminement, alors sois pleine de rahma envers toi-même...

Essaie de répondre rapidement, sans trop réfléchir, en lâchant prise.

- 1) As-tu le sentiment de vivre sur « la ilaha illa lah » ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- 2) Te sens-tu proche d'Allah au quotidien ? Pourquoi ?
- 3) Intuitivement, qu'est-ce qui prend le plus de place dans ton cœur : la dounya, les soucis du quotidien, ou l'akhira, le fait de préparer ton retour vers Allah ? Comment est-ce que tu le constates ?
- 4) Si tu prends un peu de recul et que tu observes tes journées, tes actions du quotidien sont-elles globalement tournées vers Allah, ou tournées vers la dounya ? (Ex : tu écoutes souvent des rappels, du Coran, ou des vidéos distractions sur YouTube ? Tu es focus sur le travail, tes projets perso et pro, mais sans mettre l'intention de le faire pour







## TON MIRACLE FAJR

soigne ta relation à Allah pour soigner ta vie

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

*Je te propose de noter quelques mots sur ta sérénité intérieure : comment vas-tu, vraiment ? Comment te sens-tu, au fond de toi ? Sereine, apaisée ? Ou te sens-tu angoissée, ressens-tu un malaise, un mal-être profond ? Et surtout, comment va ton cœur, comment va ta foi, ma douce ? Prends un petit moment d'introspection, note tout ce qui te vient à l'esprit, tout ce que tu ressens...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TON MIRACLE FAJR

le pouvoir du Tawakul

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ..... / ..... Heure du coucher : ..... / .....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

1) Quand une épreuve arrive dans ta vie, quelle est ta première réaction intérieure ? (peur, colère, stress, angoisse, confiance, autre ?)

2) Quels mots ou phrases te viennent spontanément dans ces moments difficiles ?

3) Peux-tu écrire un souvenir récent où tu t'es sentie dépassée par une difficulté ? Comment tu l'as vécue, et comment tu y as réagi ?

4) Enfin, qu'est-ce que le témoignage de ma Oumi (dans l'audio) t'inspire sur la manière de vivre une épreuve ?

---

---

---

---

---

---

---



## TON MIRACLE FAJR

le mythe d'une vie sans épreuves

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

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

1) Face aux épreuves, est ce que tu es dans l'acceptation ou dans la résistance ?

2) Quelles phrases tournent en boucle dans ta tête à ce moment-là ?

3) Est ce que, selon toi, ces phrases te rapprochent d'Allah ou t'éloignent d'Allah ? Est ce que ces phrases t'apaisent, te rassurent, ou te font du mal ?

4) Pense à une épreuve du passé qui t'a finalement rapproché d'Allah, qu'est ce que cette épreuve là t'avais apprise ?

5) Si tu acceptais l'idée que l'épreuve fait partie de cette dounya, qu'est ce que ça change dans ton quotidien ?

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



## TON MIRACLE FAJR

suis Allah dans ce qu'IL veut pour toi

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

- 1) Quelles sont les petites situations dans ta vie, actuellement, où tu sens que tu luttas, que tu résistes, que tu refuses ce qui est ?
- 2) Est-ce que les réactions que tu as ont changé la situation... ou t'ont simplement fatiguée encore plus ?
- 3) C'est quoi l'impact sur toi de cette résistance ?
- 4) Qu'est-ce que tu apprendrais si tu voyais ce moment comme un test d'Allah plutôt que comme une injustice ?
- 5) Qu'est-ce qui se passerait si tu déposais tes soucis entre les mains d'Allah au lieu de les porter seule ?
- 6) Si tu accueillais vraiment ce qui t'arrive comme un décret d'Allah, qui est Le Sage, Le Subtile, et qui a les meilleurs plans pour toi, comment tu te sentiras dans ton cœur ?

.....

.....

.....







## TON MIRACLE FAJR

la salat

 Salât fajr Audio Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---



---

## TA MISSION DU JOUR :

 2 rakaat (comme si c'étaient les dernières de ta vie...)

Ma douce sœur, aujourd'hui je t'invite à réfléchir à ta relation avec le deuxième pilier de l'islam, la prière, qui est aussi le moment où tu es la plus proche de ton Créateur...

1) De manière spontanée, qu'est-ce que la prière t'évoque ? (Une obligation, une corvée, un moment de détente, une tâche de plus dans ta to-do list, de la culpabilité, un moment de sérénité...). Décris avec sincérité ta relation actuelle avec la prière.

2) Comment souhaites-tu, TOI, voir la prière à partir de maintenant ? À quoi veux-tu associer la salât, dans ton cœur, dans tes pensées ? Que veux-tu ressentir lorsque tu pries ? Décris tes émotions. Et souviens-toi de la parole du Prophète sallallahu alayhi wa salam : « Repose-nous avec la prière, ô Bilal ».

3) Imagine que tu t'apprêtes à mourir, qu'il te reste deux unités de prière avant de quitter cette terre. À quoi ressemblerait cette salât ? Décris





## TON MIRACLE FAJR

Allah t'aime

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

Coche la case que tu souhaites :

Je choisis de faire les actes obligatoires en les voyant comme des moments d'amour, de repos, de lien fort avec Allah...

Je choisis de faire les actes obligatoires en les voyant comme des corvées, des moments pénibles et difficiles à faire.

Quelle relation rêves-tu d'avoir avec Allah, ton Créateur, Celui qui t'aime plus que ta propre mère ? Avant de commencer à construire cette relation dans ton quotidien, chaque jour, dès le Fajr, commence par l'imaginer. Alors écris au présent, et laisse libre cours à ton imagination. Note ce que tu rêves de ressentir pour Allah, note ce que tu veux cultiver comme pensées d'amour pour Allah, note comment cette si belle relation change ton quotidien, l'état de tes prières, de tes relations, de ta sérénité intérieure, etc. Je t'invite au lâcher-prise, à écrire comme si tout est possible (et avec Allah, ça l'est !). Vraiment, ne te restreins pas et vis cette séance d'écriture comme une vraie bouffée d'amour...





## TON MIRACLE FAJR

l'épreuve : un chemin vers Allah

Salât fajr

Audio

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

*Et si on discutait de ce qui chagrine ton cœur, ma douce ?*

- 1) Fais la liste des trois plus grandes épreuves qui te font souffrir actuellement...
- 2) Choisis celle sur laquelle tu souhaites te détacher, cultiver ton tawakkul 'ala Allah, lâcher prise, prendre du recul, et résoudre bi idhni Allah. C'est l'épreuve sur laquelle on va travailler, toi et moi, durant tout le reste du mois, inchaAllah.
- 3) Commence par décrire cette épreuve, note ce qui te fait souffrir, les difficultés que tu rencontres, note toutes les pensées spontanées concernant cette épreuve. Vide ton cœur, libère tes pensées, écris en vrac sans réfléchir. Cette simple étape peut déjà apporter du soulagement...
- 4) À la lumière de ce qu'on a vu aujourd'hui, comment pourrais-tu voir cette épreuve d'une manière différente ? Si tu regardes ton épreuve sous l'angle du tawakkul 'ala Allah, avec la certitude qu'Allah t'aime et te veut du bien (oui, Allah, le Créateur des cieux et de la terre, t'aime, toi !!), qu'est-ce que ça change ?
- 5) Quelles qualités Allah veut que tu développes à travers cette épreuve (patience, courage, persévérance, reconnaissance envers Lui, etc.) ?









## TON MIRACLE FAJR

les bienfaits des Adhkar

 Salât fajr Adhkar Audio Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---



---

Aujourd'hui, tu commences une nouvelle étape dans ton Miracle Fajr : la mise en place des Adhkar du matin.

C'est une cause immense de baraka dans ton temps, de pardon des péchés, de protection d'Allah, et d'entrée au paradis.

1) Quand veux-tu prononcer tes Adhkar ?

Note précisément le moment que tu choisis (par exemple : juste après la salat Fajr, pendant ton trajet, avant de commencer le travail, etc.). Sois claire et réaliste.

2) Ajoute-les à ton tracker du mois 1 : Adhkar minimum vital et Adhkar complet.

Chaque jour, note si tu as fait :

- la version idéale de tes Adhkar du matin,
- ou au moins la version minimum vitale (courte).

3) Écris ce que tu ressens à l'idée de commencer cette nouvelle adoration. Quelles émotions cela éveille en toi ? Sérénité ? Motivation ? Joie ?

4) Note pourquoi tu veux mettre ça en place.

Qu'est-ce que tu recherches à travers ces Adhkar ? Plus de baraka, plus





TON MIRACLE FAJR

Salât fajr

Adhkar

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

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

« El hamdoulileh pour... » :

*Quelles sont les 7 merveilles pour lesquelles je suis pleine de gratitude et de reconnaissance envers Allah ?*

*N'hésite pas à développer et laisse ton cœur se gonfler d'amour, d'émerveillement et de reconnaissance envers Allah.*

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



## TON MIRACLE FAJR

les plans d'Allah sont les meilleurs

Salât fajr     Adhkar     Audio     Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

## TA DOU'A DU JOUR

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit :

« Il n'y a aucun serviteur qui est touché par un malheur et dit : - Certes nous appartenons à Allah et c'est certes vers Lui que nous retournerons. Ô Allah ! Récompense moi pour ce malheur et remplace le moi par une chose meilleure - (1) sans qu'Allah ne le récompense pour son malheur et lui remplace par une chose meilleure ».

Mouslim n°918

Inna Lilahi Wa Inna Ilayhi Raji'oun Allahoumma Djourni Fi Mousibati  
Wa Akhlif Li Kheyran Minha

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ اجْزِنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

## TA MISSION DU JOUR

- Promène-toi en t'émerveillant de la création d'Allah
- Récite tes adhkar du matin avec moi (audio)







## TON MIRACLE FAJR

accueille la vague (ton émotion)

 Salât fajr Adhkar Audio Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---



---

1) Quelle est l'émotion qui revient le plus souvent chez toi en ce moment (stress, peur, tristesse, colère, culpabilité...)?

2) Qu'as-tu fait pour réagir à cette émotion ? Est-ce que ça t'a apaisée ou au contraire alourdie ?

3) Si tu voyais cette émotion comme une vague qui passe (cf audio), qu'est-ce que ça changerait dans ta manière de la vivre ?

4) Comment pourrais-tu la transformer en occasion de tawakul ala Lah (par exemple en récitant une dou'a, en respirant profondément et en disant El hamdoulileh ala kouli hal, en répétant « les plans d'Allah sont les meilleurs ») ?

5) Écris une phrase que tu veux te répéter la prochaine fois qu'une émotion forte te traverse.

Je t'invite durant cette journée à être à l'écoute de toi-même et à observer les émotions qui te traversent. Autorise-toi à accueillir la vague car elle est naturelle.

---



## TON MIRACLE FAJR

fais les causes, c'est sunna

Salât fajr     
  Adhkar     
  Audio     
  Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

Ma chère sœur, concernant ton épreuve, demande-toi :

1) Quelles actions puis-je faire concrètement pour améliorer la situation ? À qui est-ce que je peux demander de l'aide ? Où trouver une solution ? Note toutes les idées qui te viennent en tête même si elles semblent nulles.

2) Quel est le plus petit pas que je peux faire aujourd'hui, voire immédiatement ? Quelle est la plus petite cause que je peux mettre en place dans la journée ?

3) Programme le moment précis où tu la mets en place, et fais-le !

Le but est de te mettre en mouvement, d'agir, car le tawakul ala Lah c'est à la fois le cœur qui lâche prise et place sa confiance en Son Créateur, et les membres qui font les causes. Si tu as des doutes, des peurs, souviens-toi que tu as Allah avec toi ! Le Créateur des cieux et de la terre ! Le Puissant ! Le Vivant qui ne meurt jamais ! Et Allah t'a donné toutes les ressources pour gérer cette épreuve et la surmonter. N'écoute pas tes peurs, écoute ta confiance et ton amour en Allah... et passe à l'action.

.....





## TON MIRACLE FAJR

le livre de ta vie

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

*Imagine-toi le jour du Jugement dernier. Imagine le moment où l'on te tend ton livre. Attention ! Ce n'est pas n'importe quel livre, c'est celui qui contient tes œuvres, tes actions, bonnes et mauvaises. Ce livre, c'est toi qui en es responsable. Car c'est toi qui es responsable de ta vie, de tes réactions, de tout ce que tu as accompli. Ce livre, c'est toi qui en as rempli chaque ligne.*

*Face aux épreuves qu'Allah t'envoie, de quoi veux-tu que ton livre soit rempli ? De paroles de plaintes, de passivité, de toi qui remets la faute sur les autres, de découragement, de résignation ?*

*Ou de paroles optimistes, d'actions faites avec détermination, de confiance et de certitude en la puissance d'Allah, d'invocations ?*

*Prends ta vie en main, prends tes épreuves en main, sache que chaque épreuve est un test d'Allah pour voir qui sont les endurants, qui sont ceux qui vont se tourner vers Allah, placer leur confiance en Lui, rester optimistes, et continuer d'œuvrer pour le paradis, coûte que coûte.*

*Imagine-toi le jour du Jugement dernier, imagine ce livre ouvert qui décrit chacune de tes réactions : note tout ce que tu voudrais lire dans ton livre, tes paroles, tes actions, tes pensées, face à l'épreuve qu'Allah t'a envoyée.*







## TON MIRACLE FAJR

retour au calme

- Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

Choisis tes actions pour un retour au calme lorsque tu es submergée par l'émotion :

Prononce la dou'a du prophète Sallalahou alayhi wa salam : Je demande la protection divine contre Satan le damné - A'oudhou billahi mina shaytani rajim

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

- Fais tes ablutions
- Assieds-toi ou allonge-toi
- Pratique la cohérence cardiaque : inspire profondément pendant 5 secondes, expire profondément pendant 5 secondes, durant 5 min.
- Bois un verre d'eau
- Lis ou écoute attentivement le Coran
- Promène-toi et émerveille-toi de la création d'Allah
- Prononce des formules de dhikr
- Écoute un podcast inspirant
- Lis un livre





TON MIRACLE FAJR

Salât fajr

Adhkar

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

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

" RAHMA ENVERS TOI-MÊME " :

Je te propose un petit moment en tête-à-tête avec toi-même, un moment de douceur et de compassion, un moment de rahma et d'amour fillah. Et si, le temps d'une page, tu discutais avec toi-même à cœur ouvert, tu te donnais le temps, l'attention, l'écoute, l'espace dont tu as besoin ? Et si tu te donnais de la tendresse et du soutien ?

Écris et parle-toi comme tu parlerais à ta meilleure amie...

Commence par « Comment vas-tu, ma chérie ? » et réponds-toi avec sincérité et douceur.

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



TON MIRACLE FAJR

Salât fajr

Adhkar

Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

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

" EL HAMDOULILEH POUR... " :

*Quelles sont les 7 merveilles pour lesquelles je suis pleine de gratitude et de reconnaissance envers Allah ?*

*N'hésite pas à développer et laisse ton cœur se gonfler d'amour, d'émerveillement et de reconnaissance envers Allah.*

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



TON MIRACLE FAJR

Ton tawakul, ton fort impénétrable

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

*Ma chère soeur, suite à l'audio du jour, prends un moment pour écrire : qu'as-tu ressenti en l'écoutant ? Quelles pensées, quelles réflexions ont émergé dans ton cœur et dans ton esprit ? Garde en mémoire l'exemple du château fort dans lequel tu te réfugies lorsque les épreuves, les difficultés, les émotions te submergent. Tu peux toujours aller dans ce château fort, c'est-à-dire auprès d'Allah, pour être protégée, en sécurité. Nul mal ne peut alors atteindre ton cœur. Ton cœur est toujours apaisé et en sécurité auprès d'Allah...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

l'état d'esprit du croyant

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---



---

*L'objectif du jour, c'est de t'aider à changer ta vision de l'épreuve, tes pensées sur ton épreuve. À aller à contresens de ce que la majorité des personnes éprouvées pensent. Certains, face à l'épreuve, se désespèrent, refusent la situation, voient uniquement le mal, se plaignent, haïssent leur situation... mais pas le croyant. Car le croyant a confiance en Allah, il sait qu'Allah l'aime et Lui veut du bien, qu'Allah est plein de sagesse, que les plans d'Allah sont les meilleurs, qu'il y a un bienfait dans son épreuve, même s'il ne le voit pas lui-même.*

*Pour t'aider à cultiver le bon état d'esprit, les bonnes pensées de tawakul, je te propose de répondre à ces questions concernant ton épreuve :*

- 1) Si j'étais proche d'Allah, si j'avais 100 % de tawakul, quelles seraient mes pensées face à cette épreuve ? Comment est-ce que je réagis dans cette situation ? Qu'est-ce qu'Allah attend de moi, sachant qu'IL m'aime, qu'IL veut mon bien, qu'IL veut pour moi le paradis ?*
- 2) Tu peux aussi imaginer une personne de ton entourage que tu admires pour sa foi, sa sagesse, son amour pour Allah, et te poser la question : « Si elle vivait la même épreuve que moi, comment réagirait-elle ? Quelles seraient ses pensées ? Ses émotions ? Ses actions ? ».*









## TON MIRACLE FAJR

tu es la conductrice de ta vie

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

Concernant les passagers indésirables du bus :

1) Pense à l'épreuve sur laquelle tu as travaillé tout au long de ce mois, que ressens-tu ? Quelles émotions te traversent (ou t'ont traversée) ? Qu'est-ce qui te gêne ? Quelles pensées, quels jugements as-tu par rapport à cette situation ?

Répondre à ces questions est une manière d'accepter tes pensées, tes émotions, les clarifier, et surtout, ça va t'aider à les apaiser. Fais-le avec rahma, tout en prenant un peu de recul.

Maintenant, je t'invite à te mettre dans la peau de la conductrice de ta vie :

2) Quelle est ta destination ? Quel est ton objectif ? Qu'est-ce qui te tient à cœur ?

3) Qu'est-ce qu'Allah attend de toi, dans cette situation ? Comment dois-tu agir pour obtenir la satisfaction d'Allah, selon toi ? Pour obtenir le paradis ?

4) Enfin, comment avancer vers cet objectif, malgré les émotions et pensées que tu ressens ?





## TON MIRACLE FAJR

lettre d'amour à Allah

Salât fajr     Adhkar     Audio     Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

" CHER ALLAH... "

*Je t'invite à écrire une lettre d'amour à ton Créateur. Une lettre où tu te confies à Lui à cœur ouvert, où tu cherches Son réconfort. Ressens Sa présence, ressens Son amour, et dépose dans cette lettre tout ce dont ton cœur a besoin. Tu peux parler de tes épreuves, de tes émotions, de tes rêves, de tes espoirs, de tes peurs... Pas de tabou, lâche prise et parle avec ton cœur.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





TON MIRACLE FAJR

Salât fajr       Adhkar       Écriture

Heure du réveil : ..... / ..... Heure du coucher : ..... / .....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

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

Ma douce, je t'invite à remplir 7 paragraphes sur les bienfaits qui se cachent dans ton épreuve :

« El hamdoulileh pour cette épreuve, car elle cache une grande sagesse et d'immenses bienfaits tels que... »

« El hamdoulileh pour cette épreuve, car... »

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



## TON MIRACLE FAJR

relaxation guidée : lâcher prise et Tawakul

Salât fajr     Adhkar     Audio relaxation     Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

### LA PAGE DU FAJR :

Note ton « flot de pensées », écris tout ce qui te passe par la tête sans réfléchir, écris pour libérer ta mémoire et laisser partir tes préoccupations. Écris même si tu n'es pas inspiré au début, des choses intéressantes peuvent remonter à la surface...

P.S. : Si tu as trop de pensées, que tu rumines sans cesse, cet exercice est libérateur et apporte beaucoup de soulagement.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

l'étape ultime du Tawakul

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

" EL HAMDOLILEH POUR..." :

*Quelles sont les 7 merveilles pour lesquelles je suis pleine de gratitude et de reconnaissance envers Allah ?*

*N'hésite pas à développer et laisse ton cœur se gonfler d'amour, d'émerveillement, de reconnaissance envers Allah.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Ma routine

### FAJR MENSTRUELLE & COSY

- Je me lève au moins 15 min avant le chourok (avant le lever du jour).
- Je me souviens que c'est ma "période dhikr" durant laquelle je noue une relation intime et belle avec Allah.
- Je pratique mon challenge dhikr du jour.
- Je pratique ma bonne action préférée, celle qui me donne le plus envie (écoute du Coran, lecture d'un livre religieux, écoute d'un podcast religieux inspirant, etc.)
- J'écoute l'audio du jour (s'il y en a un).
- Je savoure ma séance d'écriture.
- Je rends ce moment cosy et tout doux (plaid, bougie, bouillotte, tisane,...).
- Note : Si c'est ton premier jour de menstrues et qu'il correspond aussi au premier jour du premier mois du Tawakkul 'ala Allah, alors commence par écouter l'audio du jour 1 mois 1. Ensuite, reviens ici pour poursuivre ta routine fajr menstruelle et cosy.

# Menstrue Jour 1

période vacances ou période dhkir ?



## TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

Adhkar    Audio    Écriture    100x El hamdoulileh

Ma bonne action préférée

Heure du réveil : ..... / ..... Heure du coucher : ..... / .....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

## C'EST TON PREMIER JOUR DE MENSTRUE :

- 1) Jusqu'ici, comment était ta pratique religieuse durant ta phase menstruelle (cite ce que tu faisais) ? Avais-tu tendance à tout arrêter ou gardais-tu une constance dans tes adorations (tu ne priais plus, mais tu gardais le reste) ?
- 2) Jusqu'ici, associais-tu la phase menstruelle à une période « vacances » ou à une période « dhkir » ?
- 3) Quand tu reprenais la prière, comment te sentais-tu ? Une baisse de foi, une baisse de motivation, une lourdeur dans les adorations ou est-ce que ta foi restait au même niveau, et tu ressentais une facilité dans ta pratique religieuse ? Décris ton ressenti post menstrues.
- 4) Comment souhaites-tu te rapprocher d'Allah durant cette période particulière de ton cycle ? Comment veux-tu te connecter à Allah ? Quels sont les actes d'adoration qui te donnent le plus envie durant tes menstrues ? (Exemple : écouter le Coran sur ta terrasse en savourant

un délicieux chocolat chaud, apprendre un nom d'Allah par jour tout en étant pelotonnée dans ton plaid, prononcer des formules de dhikr en te promenant à l'extérieur...)

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.





## Menstrue Jour 2

quand le cœur s'éteint...

### TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

Adhkar     Audio     Écriture     100x Allaho Akbar

Ma bonne action préférée

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

*Chaque fois que tu penses à ta phase menstruelle, je t'invite à l'associer au dhikr. Ne pense pas « je suis dans ma période vacances », mais plutôt « je suis dans ma savoureuse période de dhikr ».*

*Je te propose de noter en vrac les pensées qui te viennent à l'esprit suite à l'audio du jour, ainsi qu'à l'expérience de pratiquer le dhikr avec conscience... Qu'est-ce qui a résonné en toi ? Qu'est-ce que tu retiens du rappel du jour ? Quelle émotion t'a traversée ?*

---

---

---

---

---

A blank page with 20 horizontal dotted lines for writing.



## Menstrue Jour 3

le rappel d'Allah est le plus grand

### TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

Adhkar    Audio    Écriture    100x Soubhannallah

Ma bonne action préférée

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

*Tu es dans une phase particulière de ton cycle : tu es peut-être plus sensible, plus susceptible, tes émotions débordent... C'est pourquoi je t'invite à te confier à ce carnet pour extérioriser tes émotions. N'hésite pas à écrire simplement ce qui te tracasse, ce que tu as sur le cœur. Parfois, le simple fait de déposer nos pensées intimes nous libère.*

*Donc, n'hésite pas à t'écrire en commençant par « comment vas-tu, ma chérie, aujourd'hui ? », avant de te répondre en te donnant tout l'amour, le réconfort, la douceur, et les conseils dont tu as besoin...*

---

---

---

---

---





## Menstrue Jour 4

Allah me suffit

### TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

Adhkar    Audio    Écriture    100x La ilaha ila Lah

Ma bonne action préférée

Heure du réveil : ..... / ..... Heure du coucher : ..... / .....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

### TA DOU'A DU JOUR

Répéter 7 fois l'invocation suivante :

Hasbiya Allahou La Ilaha Illa Houwa 'Alayhi Tawakaltou Wa Houwa  
Raboul 'Archil 'Adhim

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Car celui qui dit sept fois le matin et l'après-midi : -Allah me suffit, il n'y pas d'autre divinité méritant d'être adorée en dehors de Lui, c'est en Lui que je place ma confiance et Il est le Seigneur du trône immense- alors Allah lui suffit à propos de ce qui lui cause du soucis ».

Abou Daoud n°5081

### SÉANCE D'ÉCRITURE COCOONING :

Demande-toi « Comment vas-tu, ma douce ? Quelles émotions te traversent

en ce moment ? ».

Note tes pensées, tes émotions, et offre-toi l'écoute, la rahma, la douceur dont tu as besoin.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting or text alignment.

# Menstrue Jour 5

Allah ne m'a pas abandonné



## TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

- Adhkar     Audio     Écriture     100x El hamdoulileh  
 Ma bonne action préférée

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---

---

---

Pense à une épreuve qui t'est arrivée récemment, comment as-tu réagi spontanément ?

- Je me suis immédiatement tournée vers Allah pour demander Son aide (à travers les dou'as, la prière).
- J'ai d'abord cherché de l'aide ailleurs (en oubliant que tout est entre les mains d'Allah...).
- Face à cette épreuve, je me suis sentie paniquée, angoissée, seule.
- Certes, j'ai eu peur, mais j'ai ressenti la présence d'Allah, Sa puissance, et j'ai retrouvé ma sérénité.
- Je me suis mise en colère face à cette épreuve, j'ai eu du mal à gérer mes émotions, et peut-être même que mes proches ont subi mon mal-être.
- J'ai réussi à accueillir mes émotions, laisser passer la vague et retrouver ma sérénité.
- J'ai beaucoup ruminé, j'ai eu des pensées sombres à propos de mon épreuve, de ma situation.
- Je suis parvenue à me détacher de mes pensées négatives et à tourner

mes pensées vers Allah, avec la certitude qu'Il peut changer ma situation et qu'Il contrôle tout.

- Je suis restée passive, avec l'impression d'être une victime impuissante.
- J'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir, avec la conviction qu'Allah m'a donné toutes les ressources bi idhnillah pour faire face à cette situation.
- J'ai vu cette épreuve comme un test qu'Allah m'a envoyé, un moyen de me purifier de mes péchés.
- Je ne l'ai pas du tout perçue ainsi.
- Cette épreuve m'a rapprochée d'Allah, je l'ai utilisée comme un moyen de revenir à Lui.
- J'ai senti que ma foi a baissé suite à cette épreuve et que je me suis éloignée d'Allah.

Analyse les réponses que tu as cochées, prends le temps de réfléchir sur ta manière de réagir : qu'est-ce qui te vient à l'esprit ? Écris avec beaucoup de douceur et de Rahma envers toi-même...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

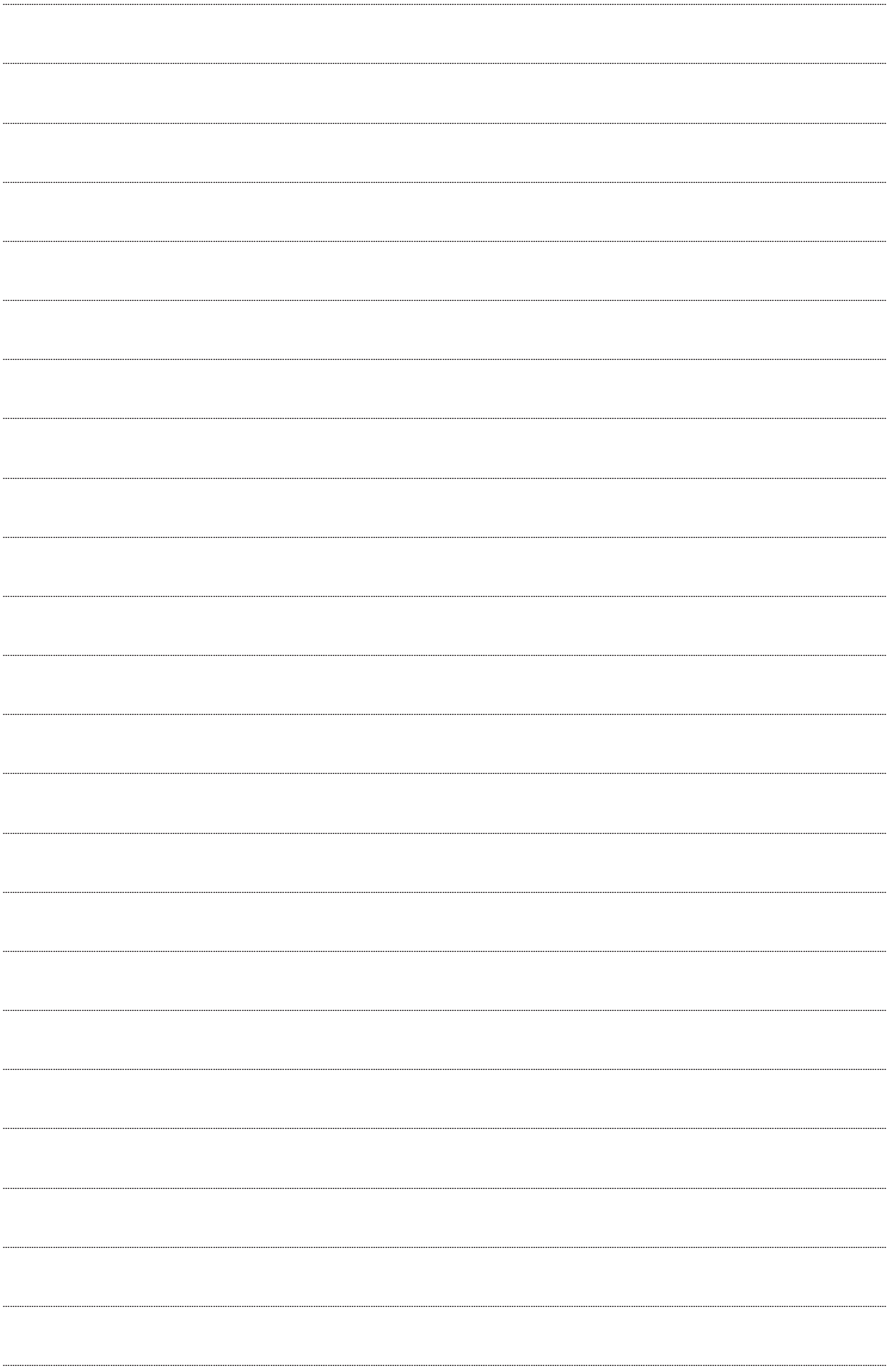
---

---

---

---

---



## TON MIRACLE FAJR

bilan

 Salât fajr Adhkar Audio Écriture

Heure du réveil : ...../..... Heure du coucher : ...../.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

---



---

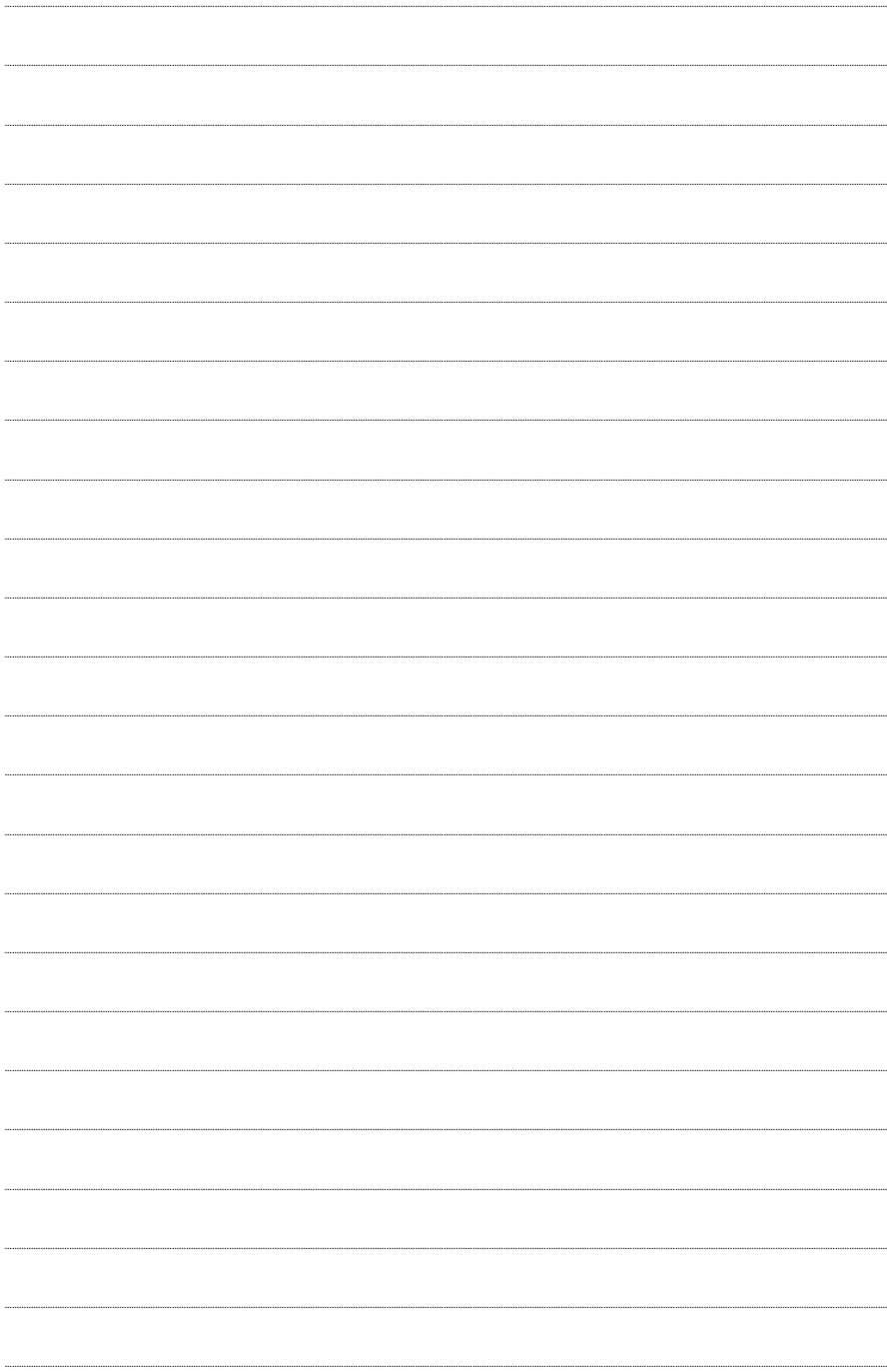


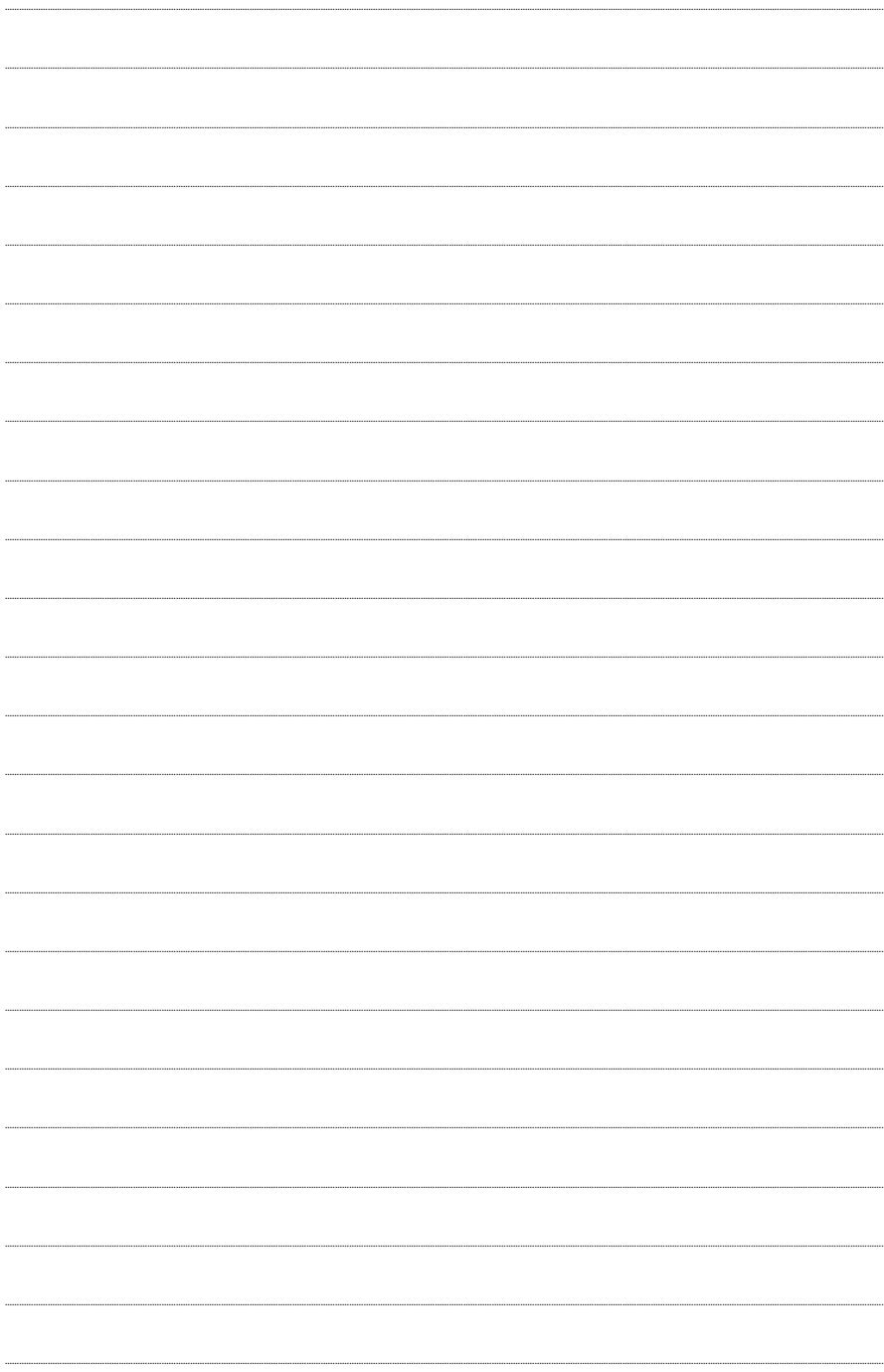
---

- 1) Relis les premières pages du carnet, sur l'épreuve : aujourd'hui, que vois-tu de différent dans ton épreuve par rapport au début du mois ?
- 2) Comment ton cœur, ta foi, a-t-il évolué face à cette épreuve ?
- 3) Relis les pensées que tu as notées dans ton journal de bord du Fajr. Quels moments marquants de ton Miracle Fajr as-tu vécus ce mois-ci ?
- 4) Quelles difficultés ont freiné ta régularité ?
- 5) Qu'est-ce qui pourrait t'aider à dépasser ces difficultés et à rester plus constante ?
- 6) À quelle fréquence as-tu fait les adhkar ?
- 7) Est ce qu'il y a eu un impact sur ton humeur, ta foi, tes journées, tes relations, autres... ?
- 8) Quels audios t'ont le plus marqué ? (Note-les à la page 331 (Page « coup de cœurs du MFx » à la fin du carnet)
- 9) Quand écoutes-tu les audios ? Ce moment te convient-il ?
- 10) As-tu écrit régulièrement ? Qu'est-ce qui t'a bloquée ou aidée ?
- 11) Relis rapidement tes notes, qu'est ce que l'écriture durant le mois 1 t'a apporté ?











# Les ressources du mois 1 : Tawakul

## LES 3 PHASES DU TAWAKUL ALA LAH

- Ton cœur qui lâche prise et place sa confiance en Allah. Ton cœur se libère de ses envies, de ses désirs, de l'amour de cette dounya, du stress, du besoin de contrôler la situation, pour mieux se tourner vers Allah, et s'en remettre pleinement et complètement à Lui.
- Tes pensées, ton esprit, qui se libèrent des ruminations, des weswes du sheytan, des peurs, pour cultiver des pensées, des hadiths, des versets qui renforcent ton Tawakul ala Lah.
- Ton corps qui fait les causes qui plaisent à Allah (tu es proactive : tu cherches des solutions pour améliorer ta situation, tout en plaçant ta confiance en Allah sur le résultat).

## LES RAPPELS, DOU'AS, HADITHS POUR NOURRIR TON ESPRIT ET TON CŒUR DE TAWAKKUL 'ALA ALLAH

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui montre un bien a la même récompense que celui qui l'a fait ».

Mousslim n°1893

« Je remercie Allah dans chaque circonstances, chaque situation ».  
Al-hamdu li-Ilâh ala kouli hal

الحمد لله على كل حال

«Allah nous suffit, Il est notre meilleur garant», mais elle pourrait également se traduire ainsi : « Allah nous suffit, quel excellent protecteur ! » Hasbiya Allahu wa ni'ma al-wakeel

حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Certes ceux auxquels l'on disait: «Les gens se sont rassemblés contre vous ; craignez-les » – cela accrut leur foi – et ils dirent : «Allah nous suffit; Il est notre meilleur garant» sourat 3 verset (173)

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا  
حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

D'après Oum Salama (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Il n'y a aucun serviteur qui est touché par un malheur et dit : – Certes nous appartenons à Allah et c'est certes vers Lui que nous retournerons. Ô Allah ! Récompense moi pour ce malheur et remplace le moi par une chose meilleure - (1) sans qu'Allah ne le récompense pour son malheur et lui remplace par une chose meilleure ».

Oum Salama (qu'Allah l'agrée) a dit : Lorsque Abou Salama (qu'Allah l'agrée) est mort (2) j'ai dit la chose que le Prophète Sallallahou alayhi wa salam m'a ordonné de dire et Allah me l'a remplacé par meilleure que lui, par le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) (3). Mouslim dans son Sahih n°918

Inna Lilahi Wa Inna Ilayhi Raji'oun Allahoumma Djourni Fi Mousibati Wa Akhlif Li Kheyran Minha

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ اللَّهُمَّ أَجْزِنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

« Et quiconque place sa confiance en Allah, Il (Allah) lui suffit. » (65 :3)

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بُلِغُ أَمْرِهِ  
قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

« Et place ta confiance en Allah et Allah suffit comme protecteur (Coran 33 :48)

وَلَا تَطْعُ الْكُفْرِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَدَعِ أَدْمَهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا

D'après 'Omar Ibn Al Khatab (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou

alayhi wa salam a dit : « Si vous placiez votre confiance en Allah comme il se doit, Il vous donnerait certes votre subsistance comme Il la donne à l'oiseau qui part le matin le ventre vide et revient le soir le ventre plein ». Tirmidhi n°2344

Parmi les invocations du matin il y a une formule qui augmente ton Tawakul ala ALLah chaque matin lorsque tu la prononces, médites sur la signification et imprégné ton coeur de tawakul :

D'après Oum Darda, Abou Darda (qu'Allah l'agrée) a dit : « Celui qui dit sept fois le matin et l'après-midi : -Allah me suffit, il n'y pas d'autre divinité méritant d'être adorée en dehors de Lui, c'est en Lui que je place ma confiance et Il est le Seigneur du trône immense- alors Allah lui suffit à propos de ce qui lui cause du soucis ».

Abou Daoud n°5081

Hasbiya Allahou La Ilaha Illa Houwa 'Alayhi Tawakaltou Wa Houwa Raboul 'Archil 'Adhim

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

## LES AFFIRMATIONS POUR NOURRIR TON TAWAKUL 'ALA ALLAH

- Les plans d'Allah sont les meilleurs.
- Dans chaque situation se cache une sagesse d'Allah.
- Cette épreuve a un sens.
- Allah éprouve ceux qu'Il aime.
- Allah m'éprouve, car Il m'aime.
- Cette vie est un test.
- Qu'est-ce qu'Allah attend de moi dans cette situation ?
- Je suis en sécurité, j'ai Allah avec moi.
- Je place ma confiance en Allah, Il sait ce que je ne sais pas.
- Il est le Subtil.
- Il est le Planificateur suprême.
- Je place ma confiance en le Vivant qui ne meurt jamais.
- Je lâche prise et j'accepte tout ce qu'Allah veut pour moi.
- Allah m'a donné toutes les capacités pour gérer cette situation.
- Tout est sous le contrôle d'Allah.

- J'ai Allah avec moi, alors tout va bien.
- Je suis profondément détendu et relaxé car Allah est proche de moi à chaque instant.

## LES QUESTIONS À ME POSER POUR DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT DE TAWAKKUL 'ALA ALLAH EN TEMPS D'ÉPREUVES

- Comment faire de cette situation un moyen de devenir meilleur, pour Allah ?
- Comment arranger cette situation ?
- Comment utiliser cette épreuve pour me rapprocher d'Allah
- Comment utiliser cette situation pour vivre encore plus, encore mieux sur « la ilaha illa Allah » ?
- Qu'est-ce qu'Allah attend de moi dans cette situation ?
- Si j'étais proche d'Allah, si j'avais 100 % de Tawakkul 'ala Allah, comment réagirais-je dans cette situation ?
- Pense à une personne que tu admires pour sa proximité avec Allah, sa patience, son bon comportement, sa foi, une personne qui t'inspire : « Comment réagirait cette personne dans cette situation ? Que penserait-elle ? Que ressentirait-elle ? Que dirait-elle ? Que ferait-elle ? »
- Apprends à voir la situation différemment et remercie Allah, même dans l'épreuve : « Alhamdulillah pour cette épreuve, car elle cache une grande sagesse et d'immenses bienfaits. »
- « Alhamdulillah pour cette épreuve, car... »

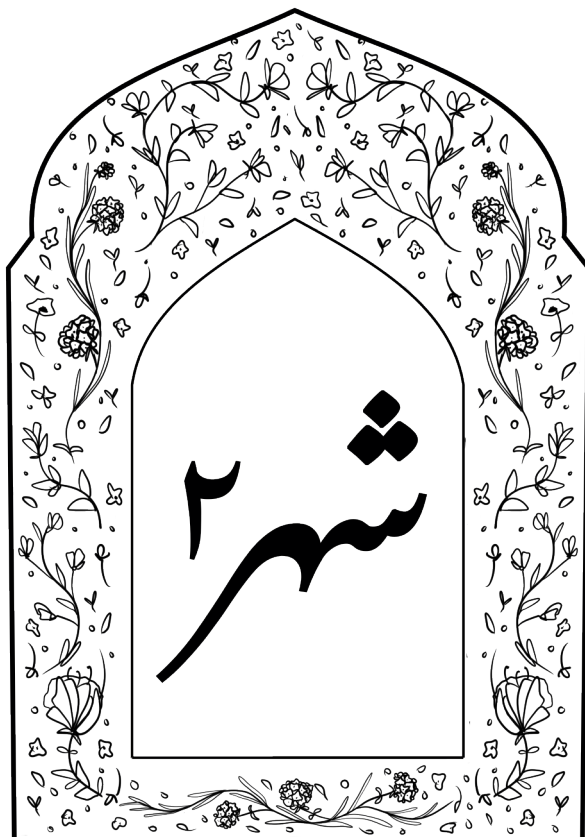
## JE SUIS ÉPROUVÉ(E), JE SUIS ENVAHI(E) PAR DES ÉMOTIONS DOULOUREUSES, QUE FAIRE POUR ALLER MIEUX ET CULTIVER LE TAWAKKUL 'ALA ALLAH ?

Lorsqu'il m'arrive une épreuve difficile, lorsqu'on m'annonce une mauvaise nouvelle :

- Je me laisse traverser par l'émotion (qui est naturelle et automatique), comme une vague qui déferle sur moi avant de s'en aller.
- Ma priorité est le retour au calme : relaxation du corps,

respiration, sport, boire, sortir me promener, prononcer le dhikr, écouter du Coran, faire une sieste, etc.

- J'accepte ce qui m'arrive, mes émotions, mon épreuve, le décret d'Allah...
- Je prends de la distance avec mes pensées négatives (waswas du Shaytan).
- Je réoriente mes pensées vers le Tawakkul 'ala Allah (à l'aide des questions, des hadiths et invocations sur le Tawakkul 'ala Allah, ainsi que des affirmations qui me font du bien).
- Je me souviens que je suis la conductrice de ma vie : j'agis pour améliorer la situation, de la manière qui satisfait Allah. J'avance vers Allah, vers mon objectif (le Paradis), malgré mes émotions et pensées difficiles qui cohabitent en moi.
- Et enfin, je suis reconnaissant(e) et je remercie Allah pour cette épreuve, car elle cache un bienfait (même si je ne le vois pas sur l'instant).



Mois 2 : Mouhassabat Nefs - Examen de conscience, repentir, préparer un Ramadan inoubliable - Démarrer mon miracle icha.



JOUR ..... MOIS .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18





# Déroulé de l'Expérience Miracle Fajr

## TON MIRACLE FAJR

- Réveil
- Ablution
- Rituel spirituel :
  - Salât Fajr à l'heure (avant chourouk)
  - Adhkar du matin (minimum vital ou version complète)
  - À partir de J8 : Challenge istighfar
- Écoute de l'audio
- Écriture (dans l'idéal le matin, sinon dès que possible)
- Déconnexion digitale : utilise ton téléphone uniquement pour l'audio du jour

## TON MIRACLE ICHA

- Écoute de l'audio le soir de J3 à J7
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr : bougie, plaid, carnet, stylo, tapis ouvert, tenue de prière, mug...
- Te coucher à :

## TON MIRACLE FAJR

ne vit pas dans la ghafla : cultive Mouhassabat nefis

Salât fajr

Adhkar

Audio

Écriture

Ma douce sœur, tout d'abord, je suis heureuse et fière de toi que tu continues l'aventure pour ce deuxième mois. Je te préviens, il sera assez inconfortable, mais tellement bénéfique pour toi, pour ta foi, pour ta relation avec Allah. La seule règle que je te propose de respecter, c'est : Rahma et douceur envers toi-même. Je vais te poser des questions très inconfortables, et tu as le courage d'y faire face (alors que la plupart des personnes vivent dans le déni et l'insouciance), alors s'il te plaît, ne te critique pas. Simplement constate, note, prends du recul pour te remettre en question, tout en étant douce et bienveillante.

Je te propose de faire tout de suite l'expérience de mouhassaba nefis, ensuite on instaurera ce moment le soir avant de dormir. Je t'invite à prendre ne serait-ce que cinq minutes pour te questionner sur ta journée, faire un petit bilan, poser une nouvelle intention pour le lendemain avant de t'endormir avec sérénité inchaAllah.

Ce moment du soir est le début de ton « miracle icha », ta routine du soir qui t'apaise et t'aide à te lever au fajr inchaAllah !

- 1) Note les péchés que tu as faits par le passé et dont tu ne t'es pas repentie jusqu'ici.
- 2) Note les péchés que tu fais au quotidien (qu'ils te semblent graves ou pas).
- 3) Comment te sens-tu vis-à-vis de ces péchés ? Note tes premières pensées, émotions, et ce que cela éveille en toi.







## TON MIRACLE FAJR

les conséquences des péchés dans nos deux vies

Salât fajr       Adhkar       Audio       Écriture

Ma chère sœur :

- 1) Y a-t-il des domaines dans ta vie dans lesquels tu te sens bloquée, où tu as la sensation que tes dou'as restent sans réponse ? As-tu déjà fait le lien avec des péchés dont tu ne t'es pas repentie ?
- 2) Observe-toi sans jugement, mais avec Rahma (souviens-toi que tu es dans une démarche positive et constructive) : quels péchés ou mauvaises habitudes as-tu au quotidien ?
- 3) Quelles pensées te traversent l'esprit quand tu commets des péchés ? (Tu peux revenir dessus plus tard si tu n'as pas d'idées tout de suite).

Le but, c'est de prendre conscience de tes péchés, de leur impact, de ne pas être dans le déni, de les accepter pour mieux t'en repentir bi idnillah...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

5 JOURS POUR IMPLÉMENTER

*Ton miracle icha*



TON MIRACLE FAJR

Salât fajr

Adhkar

Écriture

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TON MIRACLE ICHA

Adhkar du Asr       Audio       Écriture

Quelle bonne action souhaites-tu accomplir chaque soir pour ton miracle icha pour clôturer ta journée et... peut-être même ta vie, puisque le sommeil est une petite mort ?

Voici une liste pour t'aider :

- Lire Sourate al Mulk avant de dormir (ou l'écouter).
- Dhikr de Fâtima.
- Istighfar.
- Dire « lâ ilâha illa Allah » 10 fois.
- Dormir en état d'ablution (douche, wudû', pyjama joli).
- Invocations du coucher.
- 2 rakaat nafila après le icha.
- Écouter un dars.
- Lire un livre de dine avec intention d'apprendre.
- Dou'as : demander pardon, la guidée, etc.

1) Note clairement ici ton adoration préférée que tu choisis de faire chaque soir durant ton miracle icha :

---

2) Ajoute la sur ton tracker mois 2

3) Pourquoi as-tu choisi de commencer par celle-ci et pas une autre ?

4) Quel est le mot que tu choisis pour incarner ton miracle icha ? (sakina, nour, douceur, rahma, calme, etc.)

---

---

---

---

---



TON MIRACLE FAJR

salât fajr

Adhkar

Écriture

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TON MIRACLE ICHA

Adhkar du Asr  Audio  Écriture  Ton adoration préférée

Prépare ton Miracle Icha

1) *Heure du coucher (choisis une heure réaliste et stable) :*

---

2) *Ambiance relaxante (note comment tu vas créer une ambiance douce).*

3) *Suite à l'écoute de l'audio, quels changements concrets peux-tu mettre en place dès ce soir dans ton environnement ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# TON MIRACLE ICHA

Adhkar du Asr  Audio  Écriture  Ton adoration préférée

À partir de ce soir, je t'invite à ajouter une petite séance d'écriture dans ton miracle icha. Cinq minutes suffisent pour vider ton esprit et clôturer ta journée (ou ta vie...) avec mouhassabat nefs, et à travers d'autres pépites d'écriture...

Je t'invite à préparer ton carnet, un stylo, sur ta table de chevet pour te souvenir de t'offrir une séance d'écriture douce et relaxante avant de dormir...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## TON MIRACLE ICHA

- Adhkar du Asr    Audio    Écriture    Ton adoration préférée  
 Prépare ton cocon fajr

- 1) Quel est ton miracle icha idéal ? (Note un ordre précis et essaie de suivre cet ordre chaque soir)
- 2) Quel est ton miracle icha minimum vital ?
- 3) Ajoute les sur ton tracker mensuel.
- 4) À quelle heure commence ton miracle icha ?
- 5) Ou après quelle action commences-tu ton miracle icha ? (Exemple : après le dodo de bébé ou après la vaisselle du dîner).
- 6) Qu'est-ce que tu peux faire pour embellir et kiffer encore plus ton miracle icha ?
- 7) Comment peux-tu anticiper et préparer ton fajr ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## TON MIRACLE FAJR

les différents types de péchés

Salât fajr  Adhkar  7x istighfar  Audio  Écriture

Ma douce, pour les prochaines questions, souviens-toi... Mon objectif est que tu sois lucide sur toi-même, que tu sois capable de te voir telle que tu es, d'accepter qui tu es, d'accepter ta zone d'ombre, pour mieux changer et devenir meilleure bi idnillah. MAIS sans te détester, sans rentrer dans une culpabilité destructrice (qui, finalement, te pousse à être dans le déni). Tu es dans une démarche qu'Allah aime : tu te remets en question, bravo pour cela, surtout que c'est dur de se voir telle qu'on est réellement. Alors, je t'invite à avoir le courage d'écrire ta vérité :

- 1) Est-ce qu'il y a des péchés majeurs que tu commets ?
- 2) Est-ce qu'il y a des péchés mineurs que tu commets ? À quelle fréquence ?
- 3) Est-ce que, jusqu'ici, tu as tendance à les banaliser, les minimiser, ou pas ?
- 4) Est-ce qu'il y a un acte obligatoire que tu délaisses (la prière, la zakat, le Ramadan, le Hajj) ?
- 5) Durant les prochains jours, sois dans une démarche d'écoute de toi-même : y a-t-il des actions que tu fais mais ton cœur se serre ? Tu n'es pas tranquille ?
- 6) Quelles pensées as-tu à propos de tes péchés ? Quand tu les commets, ou avant de les commettre ? Ou maintenant tout de suite, qu'est-ce qui te vient à l'esprit ?

---



---



---



---



---







# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

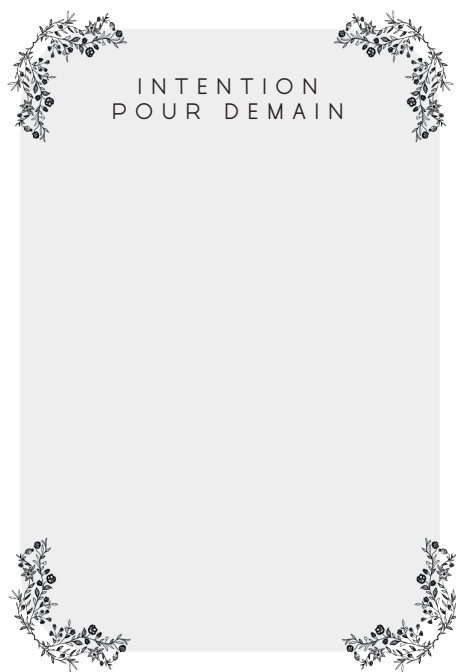
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

la Tawba peut changer ton destin

Salât fajr  Adhkar  14x istighfar  Audio  Écriture

Relis les premières pages de ton carnet, et choisis un péché dont tu souhaites te débarrasser bi idnillah. Ce sera celui sur lequel nous allons progresser durant tout le mois inchaAllah. Choisis un péché majeur si tu en commets, car c'est une priorité ; sinon, un péché mineur ou une mauvaise habitude que tu as. Tu peux aussi décider de mettre en place une obligation que tu délaissais jusque-là.

- 1) Note ce sur quoi tu t'engages à travailler dans les prochains jours inchaAllah.
- 2) Note pourquoi tu souhaites t'en libérer inchaAllah, qu'est-ce que cela va t'apporter de travailler sur ce sujet-là.
- 3) Choisis deux autres péchés sur lesquels tu veux travailler. Dès que tu auras arrêté le premier, tu commenceras à t'attaquer à ces deux-là.
- 4) Enfin, place l'intention d'arrêter TOUS tes péchés, petit à petit inchaAllah, tout au long de ta vie. Aujourd'hui, tu t'engages à le faire vraiment. Et tu fais le premier pas.

---

---

---

---

---

---

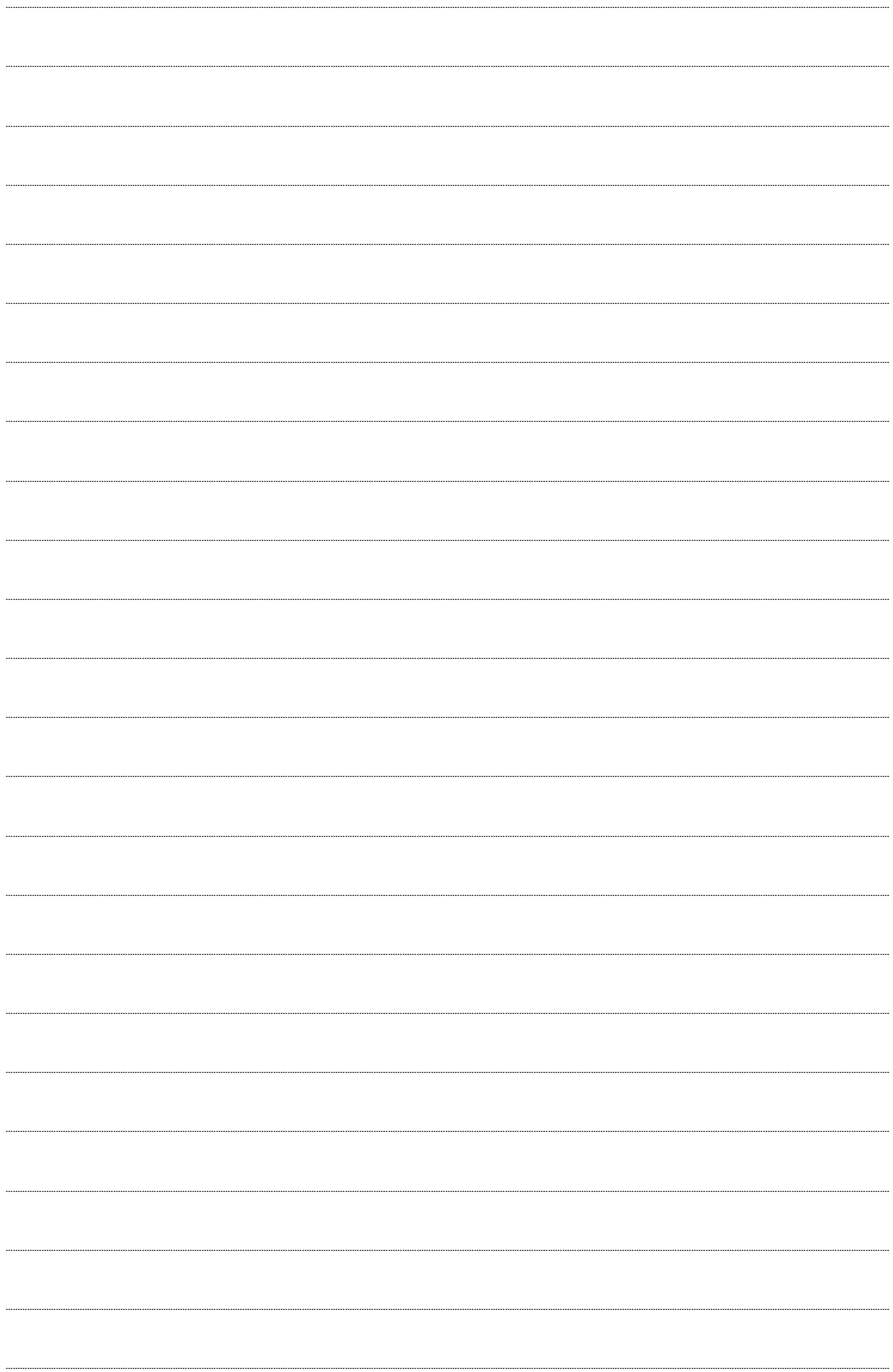
---

---

---

---





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

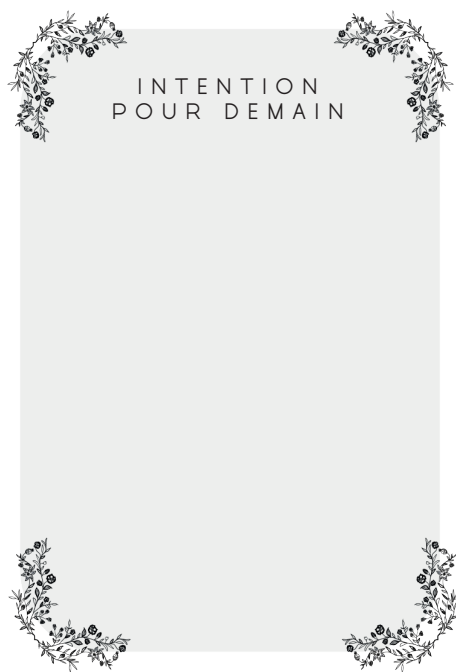
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

dépose le masque (Hypocrisie)

Salât fajr  Adhkar  21x istighfar  Audio  Écriture

Ma douce, prépare toi pour une séance d'écriture authentique et profonde. Prépare toi une boisson chaude, installe toi au calme, écrit avec rahma, en étant honnête, sans jugement envers toi. Réponds ce qui te vient en premier, sans réfléchir, à ces questions :

- 1) Est-ce qu'il t'arrive de mentir, même pour de « petites choses » ? Pourquoi ?
- 2) Quand on te confie une amâna (un objet, une promesse, un secret), est-ce que tu la trahis parfois ? Pourquoi ?
- 3) Est-ce que tu romps facilement tes promesses ? Pourquoi ?
- 4) Ce sont des signes d'hypocrisie (cf audio), est ce que tes raisons te semblent valables pour continuer ?
- 5) Qui es-tu vraiment quand tu es seule, quand personne ne te voit sauf Allah ?
- 6) As-tu des adorations secrètes que seul Allah connaît ? Ou ressens-tu souvent le besoin de montrer ou d'en parler ?
- 7) Y a-t-il des choses que tu caches, et que tu n'aimerais pas que les gens découvrent de toi ?
- 8) Ressens-tu parfois un décalage entre l'image que tu montres, ce que les autres voient de toi, et qui tu es vraiment à l'intérieur ? (Décris pourquoi, ou une situation où tu as vécu ça)
- 9) Est-ce que tu as l'impression de porter un masque ?
- 10) Déposer le masque, être authentique, être sincère envers Allah, ça ressemblerait à quoi, selon toi ?
- 11) Décris la « moi authentique » et aligné à « la ilaha ila lah » que tu rêves d'incarner.
- 12) Qu'est ce que tu ressens maintenant, face à tout ça ? Accueille tes émotions avec Rahma.

13) Note une adoration secrète que tu pourrais commencer dès cette semaine (ou que tu fais déjà : renouvelle l'intention de faire pour Allah, en secret).

Petite note : je tiens à te dire BRAVO pour ton honnêteté, pour ton courage de regarder la part sombre qui est en toi. Sortir du déni est le premier pas vers le changement, le premier pas pour incarner la « moi du firdaws ». Je suis fière de toi, ma douce...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

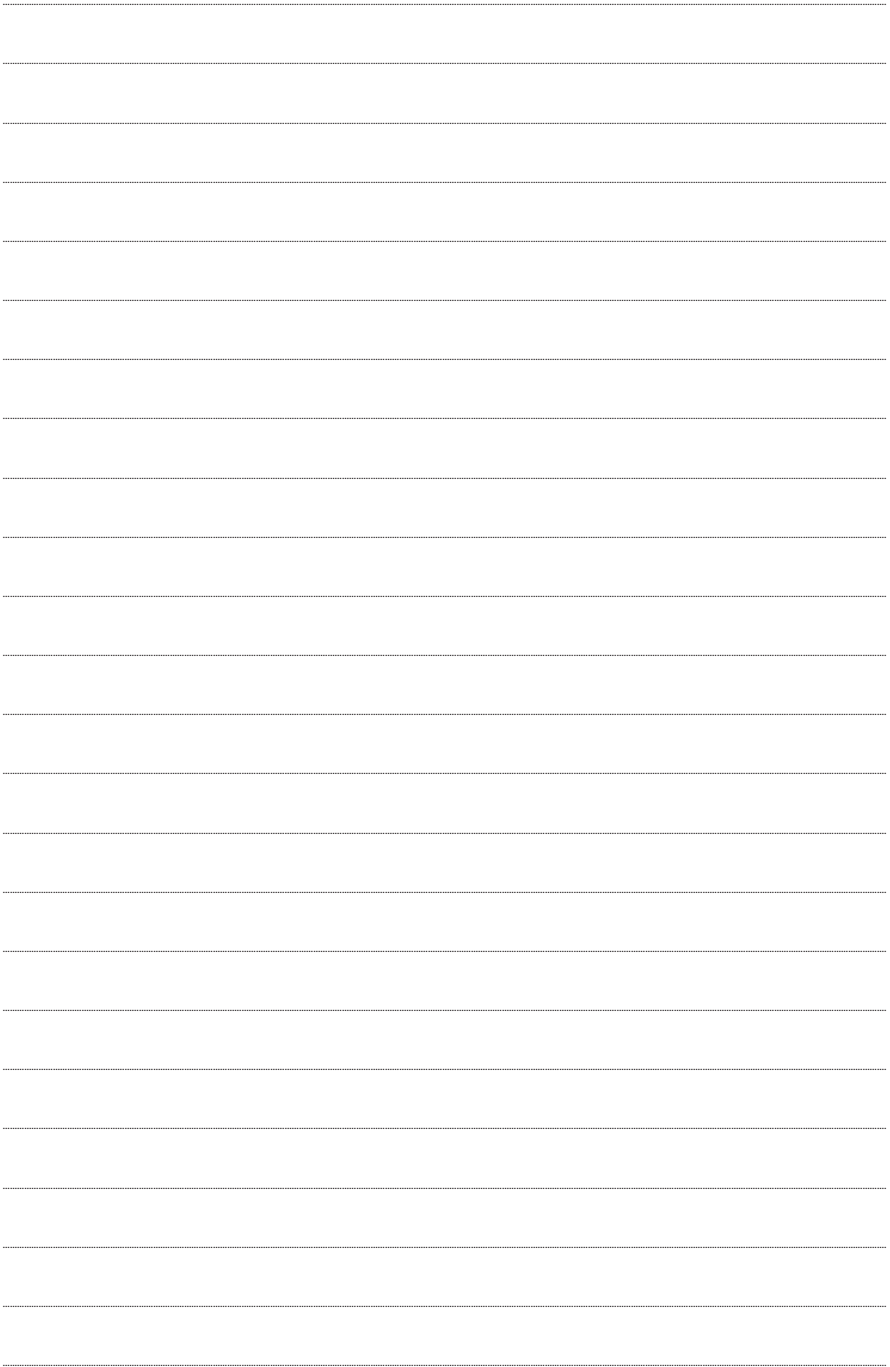
---





Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dotted lines for tracing on a blank page.





A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

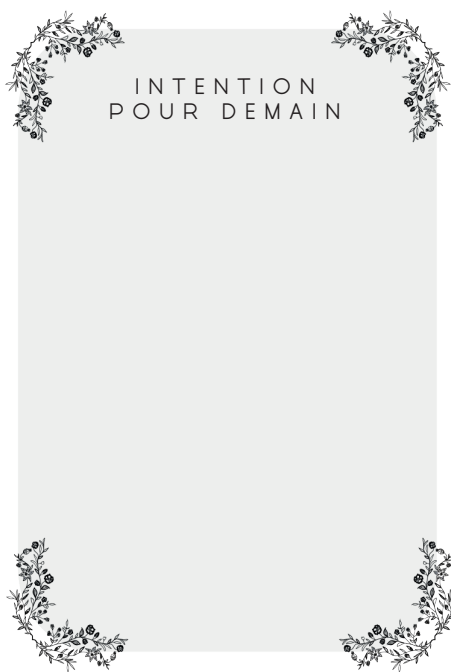
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

la Rahma d'Allah

Salât fajr    Adhkar    33x istighfar    Audio    Écriture

Je t'invite à écrire une lettre d'amour à Allah.

Allah, Lui qui connaît tout de toi : ta part lumineuse, tes qualités, comme ta part d'ombre, tes défauts, tes péchés. Malgré tout, IL t'inonde de Ses bienfaits, IL t'ouvre la porte du pardon nuit et jour, et IL souhaite que tu entres au paradis. Laisse ton cœur se gonfler d'amour pour ton Créateur, et parle-Lui à cœur ouvert. Reconnais tes péchés, tes manquements, écris l'espoir que tu as en Lui, qu'IL te pardonne. Demande-Lui pardon avec le cœur, engage-toi, prends la décision sincère d'arrêter ton péché et de te repentir à Lui, demande-Lui Son aide dans cette démarche...

Cette lettre d'amour, écris-la sans réfléchir, laisse-toi porter par l'amour d'Allah. Je t'invite à prendre l'habitude de parler à Allah (dans tes sujud, dans ton lit avant de dormir, dans n'importe quelle circonstance, chaque fois que tu le souhaites tu peux Lui parler comme tu parlerais à un confident secret...).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lined page for writing with 28 horizontal dotted lines.

# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

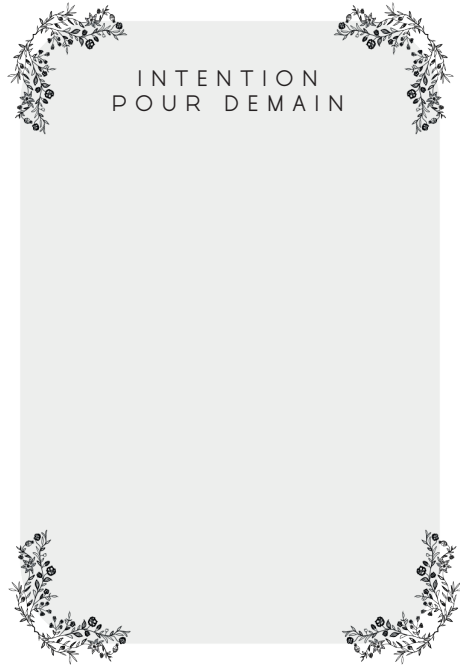
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

la "moi" du futur

Salât fajr  Adhkar  33x istighfar  Audio  Écriture

1) Liste toutes les tâches pénibles, fatigantes, toutes les corvées que tu repousses à demain. Celles que tu refuses d'assumer aujourd'hui et que tu balances sur les épaules de ta « moi du futur » (meskina...).

2) En voyant cette liste, qu'est-ce que tu ressens ?

3) As-tu de la rahma pour ta moi du futur ?

-Est-ce que tu cherches à la soutenir ?

-Ou est-ce que tu l'écrases en lui refilant tout ce qui ne va pas, au risque de la submerger et de lui créer des galères lourdes à porter ?

4) Regarde ton comportement en face : tu repousses souvent les tâches et les problèmes vers elle... ou bien tu fais en sorte de l'alléger et de lui rendre la vie plus facile ?

5) Liste maintenant toutes les petites choses que tu fais pour ton plaisir immédiat, au détriment de ta « moi du futur ». Tout ce qui te fait kiffer aujourd'hui, alors que ta « moi du futur », en subira les conséquences.

6) Et si AUJOURD'HUI tu faisais un petit geste plein de rahma envers ta « moi du futur » pour lui montrer ton soutien et prendre soin d'elle, se serait quoi ? (Fais le vraiment, je compte sur toi!!!!)

---

---

---

---

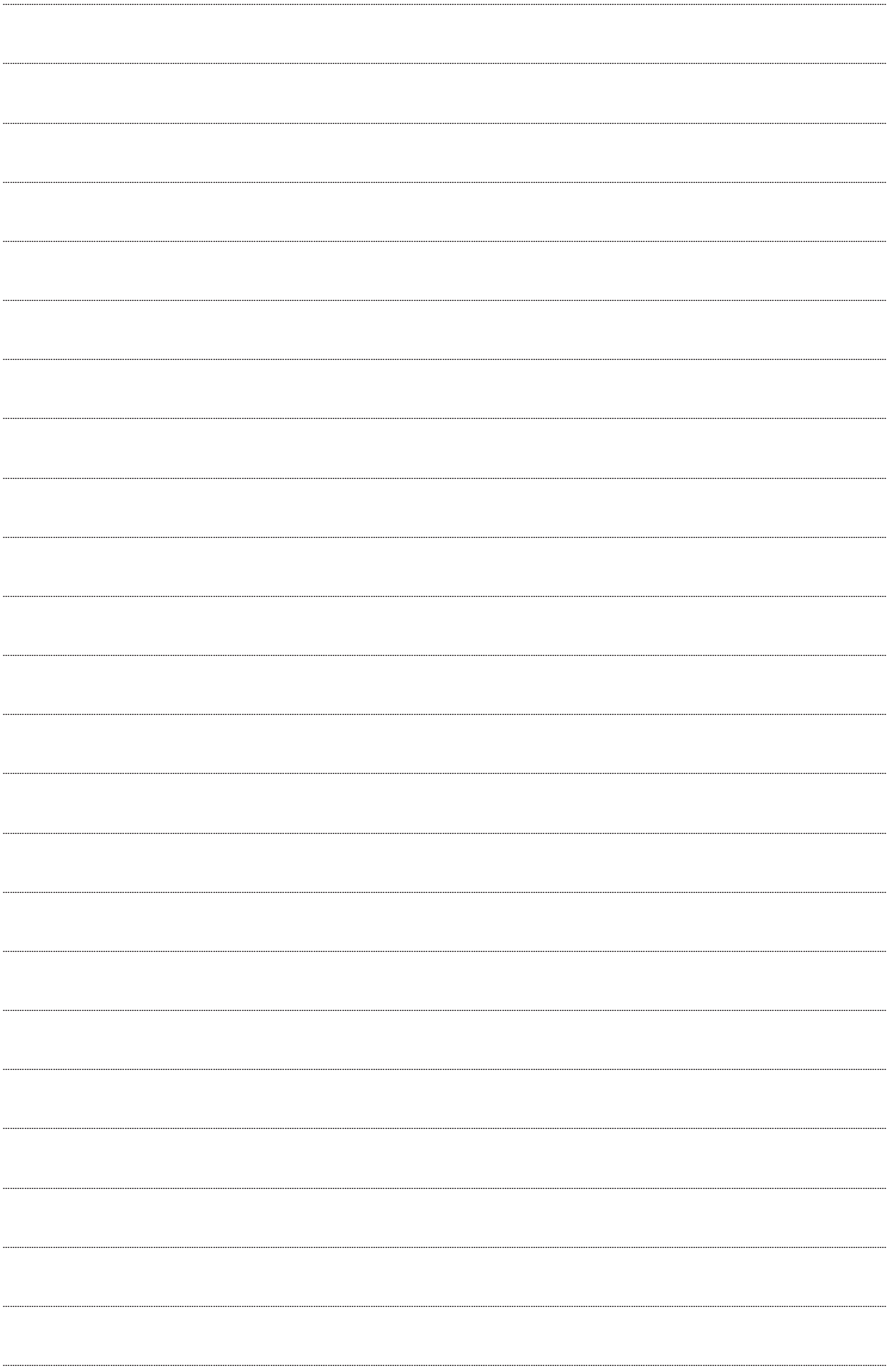
---

---

---

---

Lined paper template with horizontal ruling lines.



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

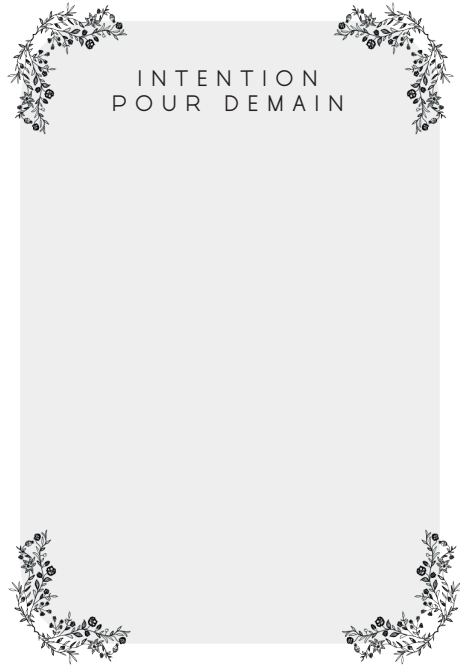
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

ta "moi de la ghafla"

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

*Cette séance d'écriture est spéciale. La première fois que je l'ai faite, ça a créé un vrai déclic en moi. J'espère qu'elle aura le même effet pour toi.*

*Prépare-toi à une séance profonde et intense. Installe-toi dans un endroit calme, choisis un moment où tu ne seras pas dérangé. Prends une boisson chaude réconfortante... et plonge dans l'écriture.*

### ÉTAPE 1 : REGARDE LA VÉRITÉ EN FACE

*Imagine que tu ne changes rien. Que tu ne reprends pas ta vie en main.*

*À quoi ressemblerait ton futur ?*

*Écris la version de toi que tu ne veux surtout pas devenir : ses défauts, ses péchés, son quotidien. Décris le chemin que tu veux éviter à tout prix. Quelles peurs t'empêchent de dormir la nuit ? Mets-les noir sur blanc.*

### ÉTAPE 2 : ENTRE DANS SA PEAU

1) *Mets-toi dans la peau de ta « moi de la ghafla », celle qui paie le prix de ton immobilisme d'aujourd'hui. Pas de repentir, pas de retour vers Allah, pas d'efforts... Que ressent-elle ?*

2) *Qui est-elle devenue ? Dans 5 ans ? 10 ans ? Et au moment de la mort ?*

3) *Comment est sa relation avec ses proches ?*

4) *Comment est sa relation avec Allah ?*

5) *À quoi ressemblera sa Akhira : note son cheminement depuis son agonie (que ressent-elle ?) jusqu'aux étapes après la mort : la tombe, la balance du jugement dernier, le pont sirat...*

6) *Note tous les inconvénients et toutes les conséquences de cette vie sans remise en question. Qu'est-ce que ça implique si tu continues à vivre dans*

la négligence et l'insouciance ?

### ÉTAPE 3 : LA LETTRE DE LA " MOI DE LA GHAFLA "

Mets-toi dans la peau de ta « moi de la ghafla ». Tu es cette « moi de la ghafla » et tu es sur ton lit de mort. Tu es fatiguée, pleine de regrets. Tu regardes en arrière, des décennies en arrière (jusqu'à la date d'aujourd'hui), tu penses à celle que tu étais alors, tu avoues ta peine face aux mauvais choix, et leurs conséquences.

Tu écris une lettre à ta « moi du passé » pour raconter ta vie difficile, tes regrets accumulés, ta peur de ce qui t'attend après la mort. Tu supplies ta « moi du passé » de changer, de faire les efforts, de revenir à Allah, de te repentir, de faire le bien. Tu lui dis qu'il n'est pas trop tard, qu'elle peut devenir une personne inspirante et accomplir de belles choses pour sa Akhirah. Tu lui dis que tu rêverais d'être à sa place, de retrouver sa jeunesse, son énergie, sa santé, pour bouger et œuvrer sans relâche. Tu écris avec beaucoup de rahma.

Cette lettre de ta « moi de la ghafla » à ta « moi du passé » (celle que tu es aujourd'hui), écris-la. Maintenant.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Lined writing area with 20 horizontal dotted lines.



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Ruled lines for writing.



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

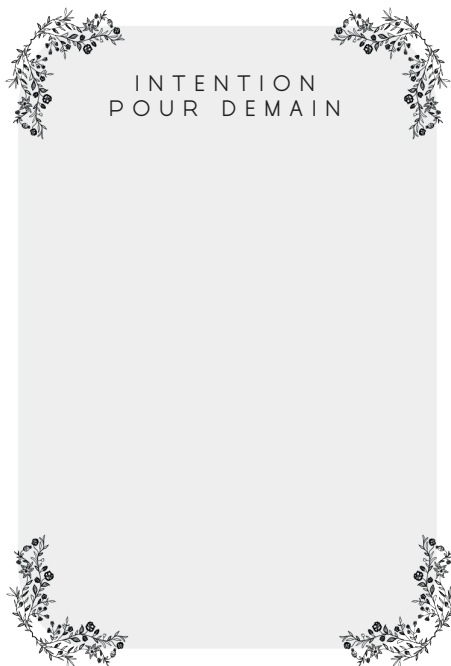
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

ta réponse à ta " moi de la ghafla "

Salât fajr  Adhkar  57x istighfar  Audio  Écriture

Respire profondément et lis la lettre d'hier, celle que t'a écrit ta « moi de la ghafla ». Lis là comme si c'était vraiment une lettre qui vient du futur. Que ressens-tu ?

Maintenant, répond lui. Répond directement à ta « moi de la ghafla » pour la rassurer (parce qu'elle est paniquée la pauvre !). Le but n'est pas de culpabiliser, mais de prendre conscience que tu as le choix. Deux chemins s'offrent à toi :

La facilité : rester dans tes habitudes, ne pas faire d'effort, céder au plaisir immédiat de ton nefs... mais regretter amèrement plus tard.

La difficulté temporaire : te remettre en question, fournir des efforts, persévérer, changer petit à petit... pour vivre une vie plus sereine (ici bas et dans l'au-delà) et être pressée de rencontrer Allah.

Décris à ta « moi de la ghafla » ce que tu vas mettre en place dès aujourd'hui. Rassure-la. Engage-toi sincèrement envers elle. Promets-lui de la soutenir, coûte que coûte. Écris cette lettre avec ton cœur, avec rahma, avec beaucoup d'amour. Quelle promesse fait tu à ta « moi du futur » ?

---



---



---



---



---



---



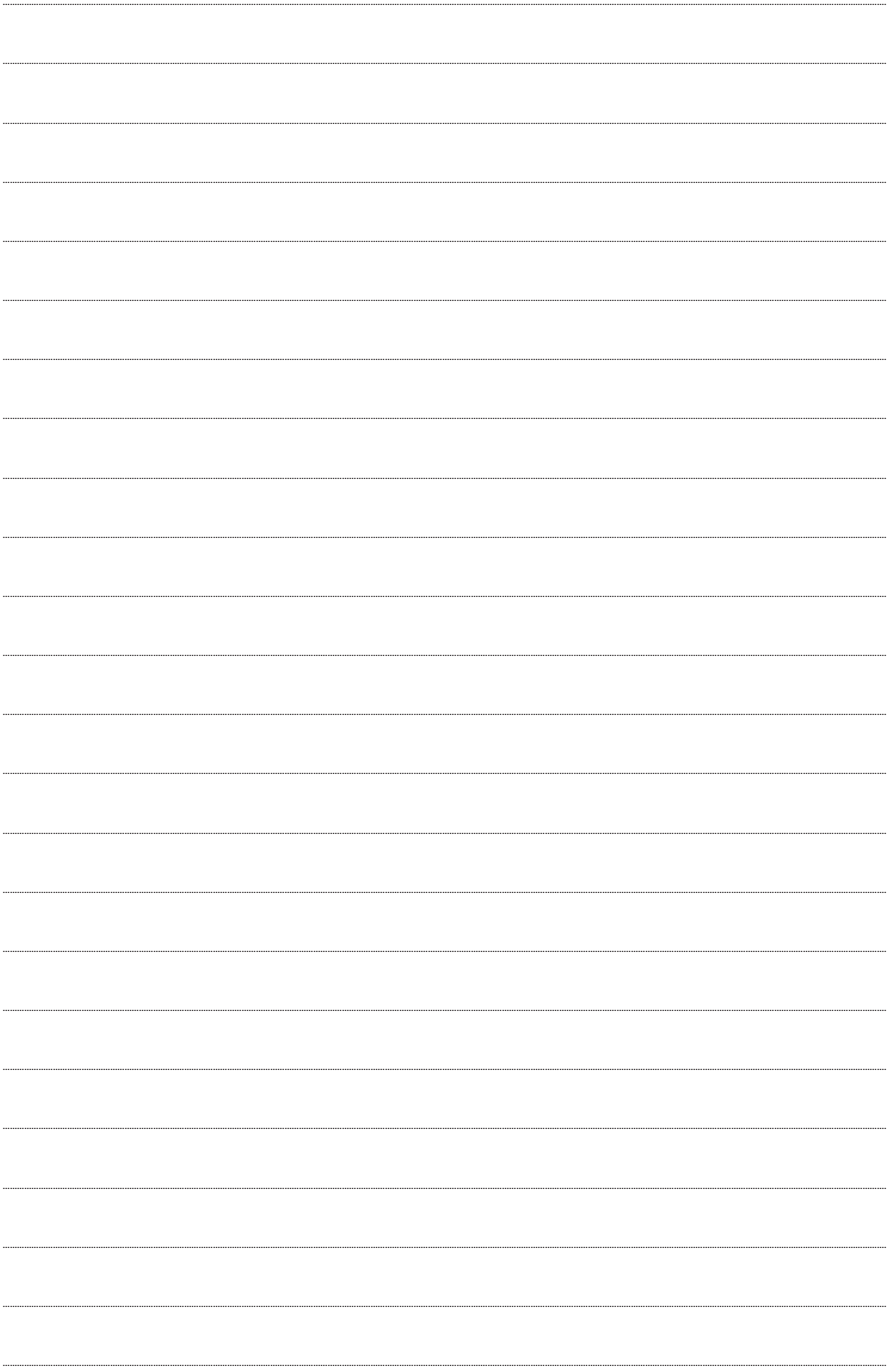
---



---







A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

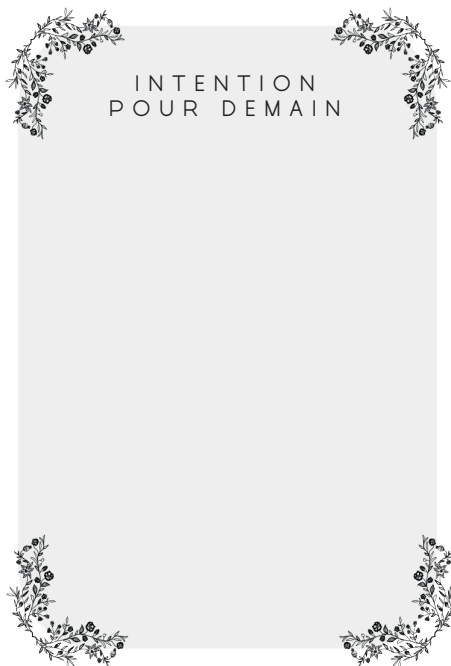
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION  
POUR DEMAIN

## TON MIRACLE FAJR

ta " moi du firdaws "

Salât fajr  Adhkar  67x istighfar  Audio  Écriture

Je te propose un de mes exercices préférés. Installe-toi avec une boisson chaude (thé, café, tisane...), dans un endroit calme. Respire profondément, détends-toi, souris... et prépare-toi pour une belle session d'écriture.

### ÉTAPE 1 : REGARDE LA VÉRITÉ EN FACE

Te sens-tu connectée à ta "moi du firdaws" ?

Celle que tu seras demain inchaAllah si tu oeuvres sur le chemin d'Allah (dès aujourd'hui). Ou bien vis-tu surtout dans le moment présent, déconnectée d'elle ?

### ÉTAPE 2 : ENTRE DANS SA PEAU ET OSE VOIR GRAND

1) Tu es en train de changer ton futur bi idnileh. Actuellement tu construis une routine Fajr & Icha, la mouhassaba régulière, l'arrêt de certains péchés, le retour sincère à Allah, les adhkar etc. Qu'est-ce que ça change pour ta « moi du futur »? Imagine continuer ainsi durant 10 ans, qu'est ce qui se passe ? Note les conséquences positives et les émotions suite aux décisions que tu commences à mettre en place.

2) Imagine que tout est possible (et avec Allah, ça l'est !) et mets-toi dans la peau de cette "moi du futur idéale".

Laisse parler ton cœur. Écris la femme que tu rêves de devenir : tes qualités, tes bonnes actions, tes habitudes inspirantes. Décris aussi tes rêves accomplis, même les plus fous. Ne réfléchis pas trop, écris librement ta vision inspirante de ta "moi du futur idéale". Écris au « je » et au présent.

3) Quelle femme es-tu devenue ?

4) Qu'est-ce qui a changé dans ta vie ?

Dans ton quotidien, ta relation avec Allah, et tes relations avec les autres ?

5) Décris la journée idéale de ta « moi du firdaws », du fajr au icha.

6) À quoi ressemble ta Akhirah maintenant que tu incarnes ta « moi du futur idéale » ? À quoi ressemble ton agonie ? Le passage dans la tombe ? Ton état intérieur face à la balance des bonnes actions ? Toi, sur le pont sirat ? À l'entrée du paradis, accueillie par les anges... ? Ya Allah... écris ma douce comme si tu y étais... ya Allah accorde nous le firdaws...

### ÉTAPE 3 : LA LETTRE DE LA " MOI DU FIRDAWS "

Mets-toi dans la peau de ta « moi du Firdaws ». Tu es sur ton lit de mort. Tu fais le bilan de ta vie et tu écris une lettre à ta « moi du passé » pour la remercier des efforts que tu as mis en place. Alors que tu attends l'ange de la mort, tu te sens paisible, sereine, soulagée... Tu as hâte de rencontrer Allah. Tu rayannes de sakina.

Mais avant cela, tu tiens à te confier une dernière fois. Tu regardes en arrière, des décennies en arrière (Jusqu'à la date d'aujourd'hui, alors que tu suivais le MFX...) tu penses à celle que tu étais alors, pleine d'espoir et peut-être aussi de doutes...

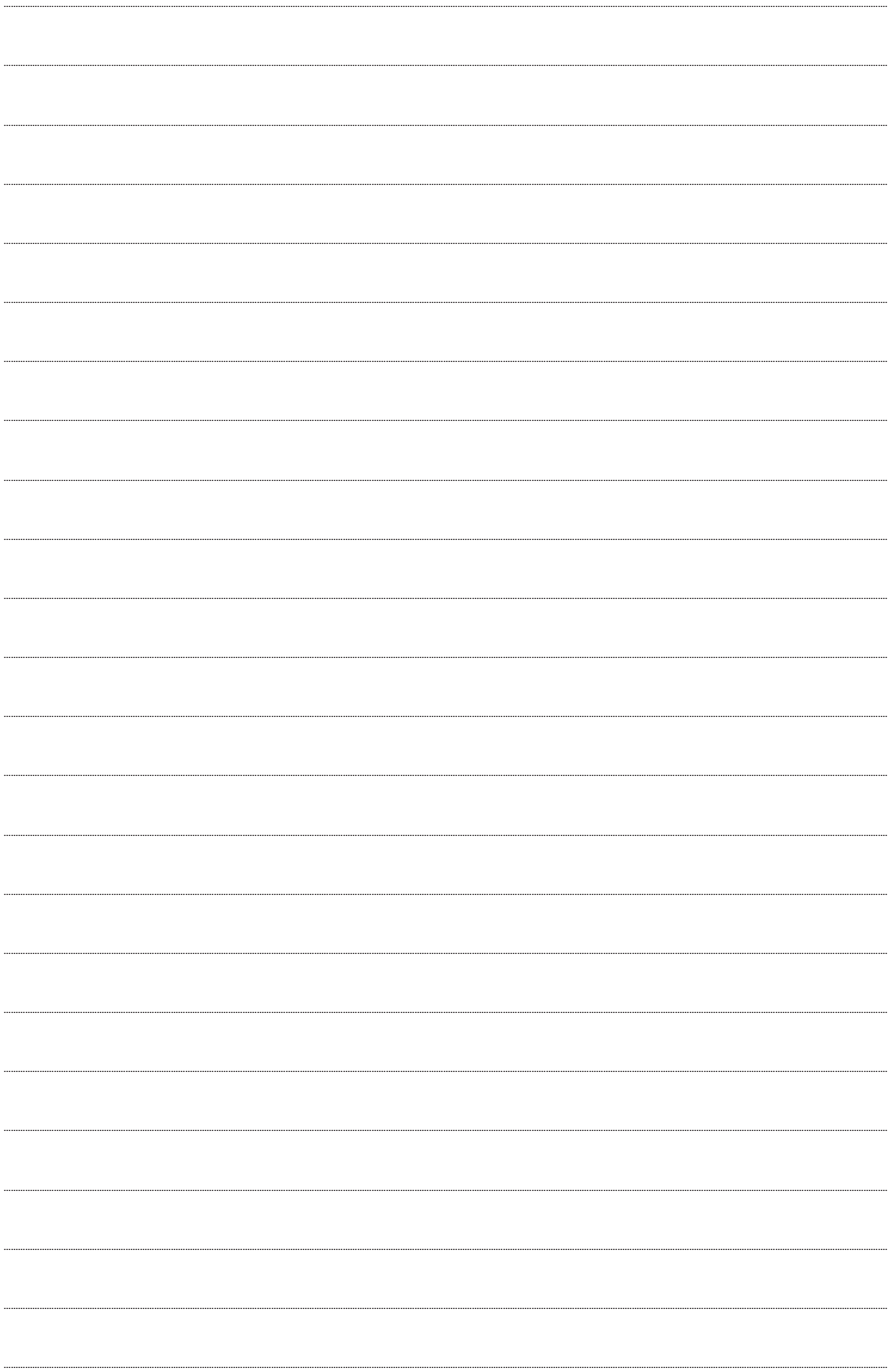
Tu veux partager avec « ta moi du passé » toutes les conséquences positives de ses efforts. Tu veux la remercier pour son engagement sur le chemin qui mène à Allah. Tu la félicites d'avoir fait du fajr une priorité dans son quotidien chargé. Tu l'encourages à persévérer, à ne pas lâcher malgré les difficultés, car la fin en vaut tellement la peine !

Tu lui livres aussi tes meilleurs conseils pleins de sagesse pour continuer à avancer, pour ne pas abandonner. Mets-toi dans la peau de ta « moi du Firdaws » et écris cette lettre pleine de douceur, de rahma et de mahaba fillah, de la femme que tu vas devenir bi idhnillah, à la femme que tu es aujourd'hui.

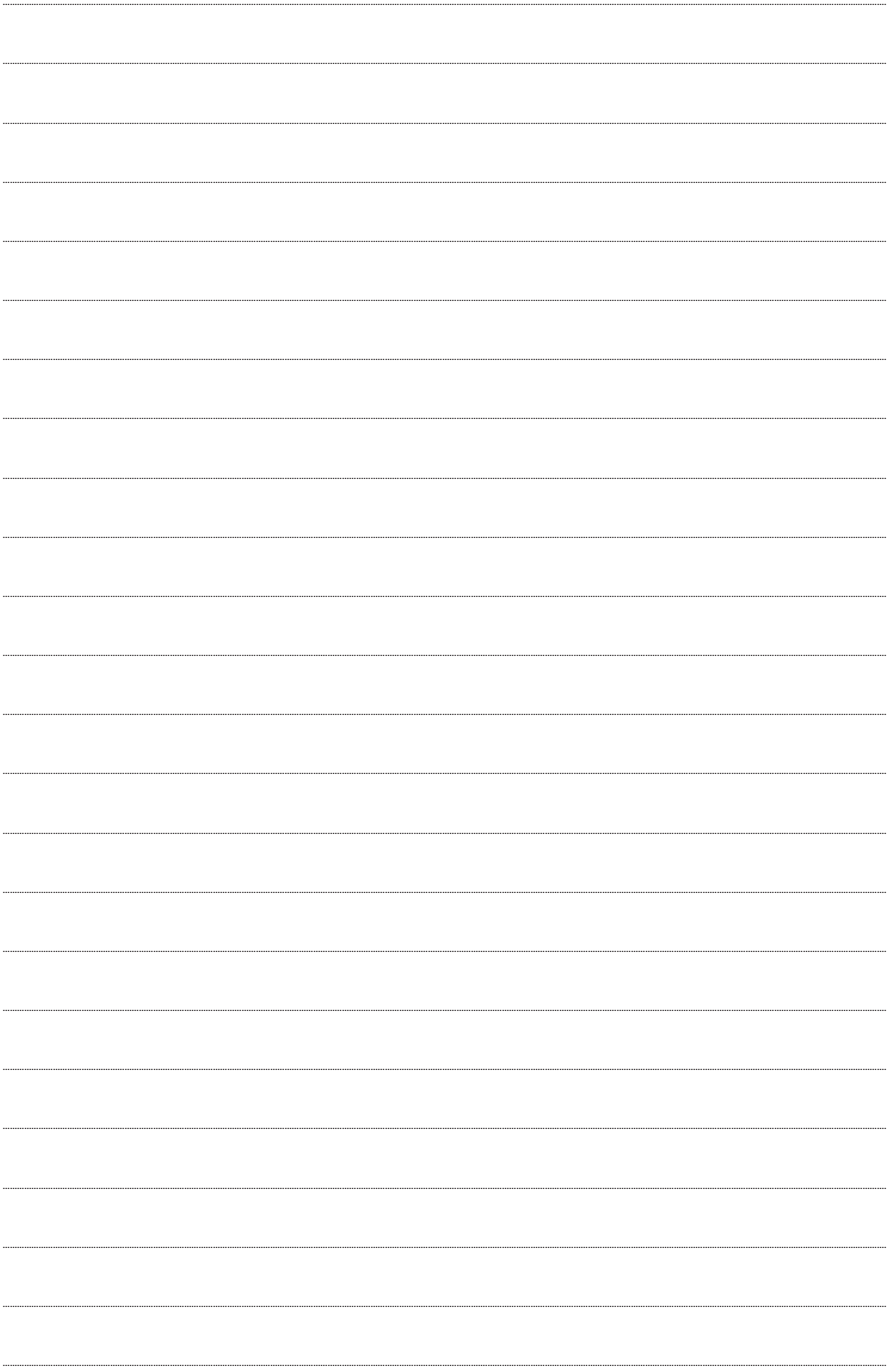


A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width and arranged in approximately 20 rows.

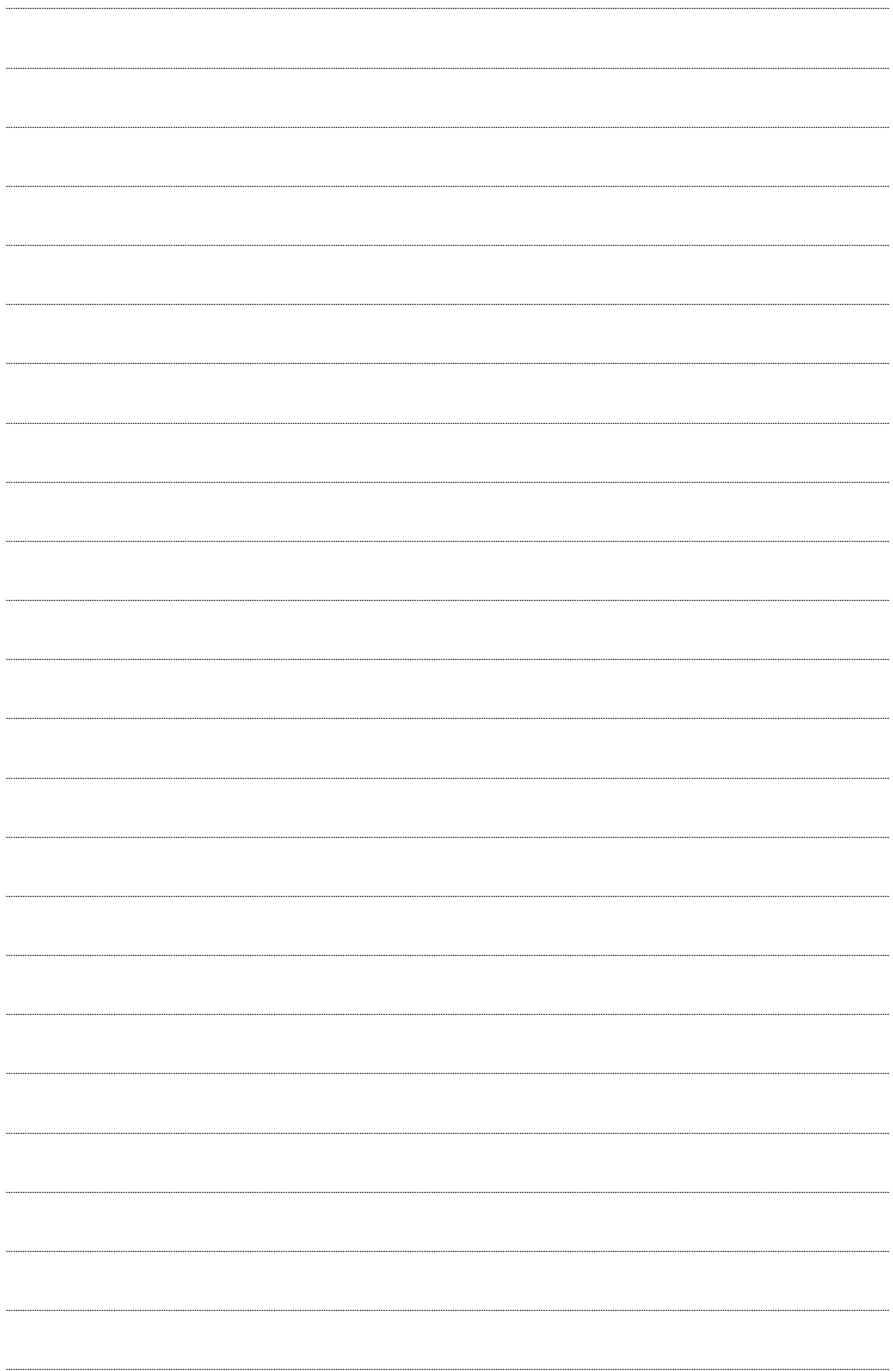
A series of 28 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.







# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

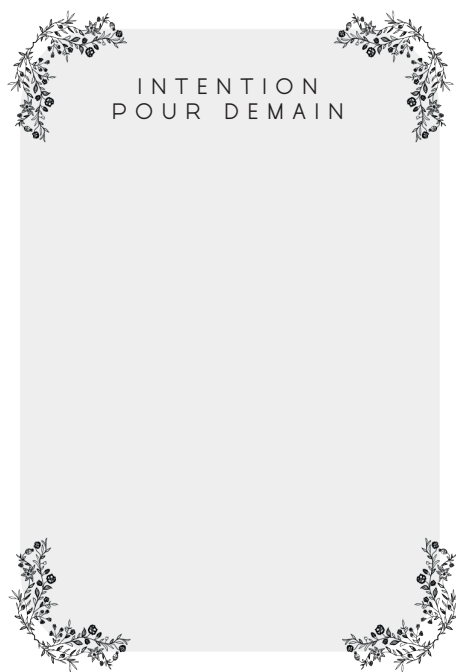
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

Ta réponse à ta " moi du firdaws "

Salât fajr  Adhkar  67x istighfar  Écriture

Ta réponse à ta « moi du firdaws »

1) Respire profondément et relis la lettre d'hier, celle que t'a écrit ta « moi du Firdaws ». Lis là comme si c'était vraiment une lettre qui vient du futur. Que ressens-tu ?

2) Maintenant, répond lui. Répond directement à ta « moi du Firdaws ». Quelle promesse aimerais-tu lui faire ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

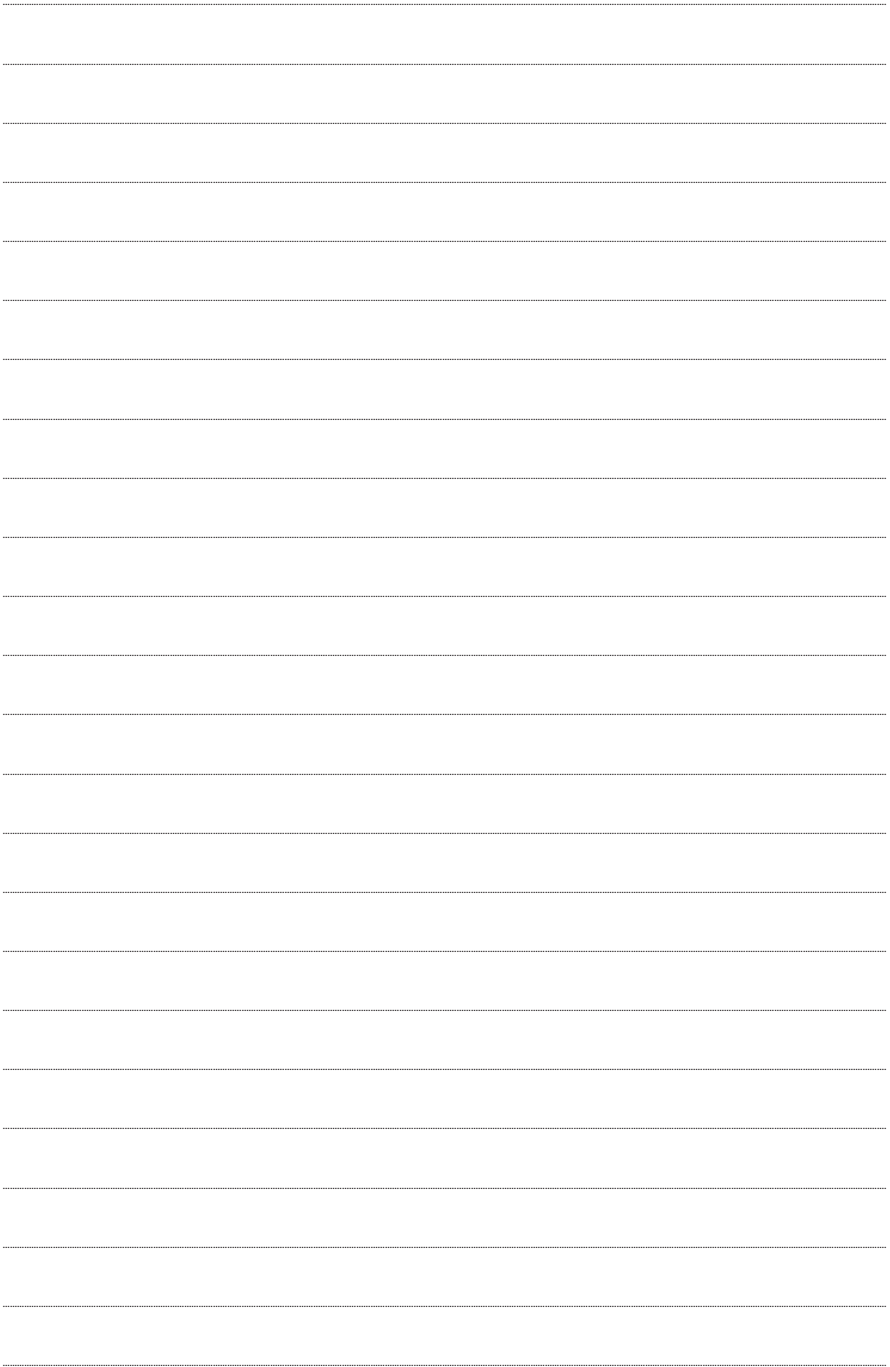
---

---

---

---

A series of horizontal dotted lines for writing on a page.





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

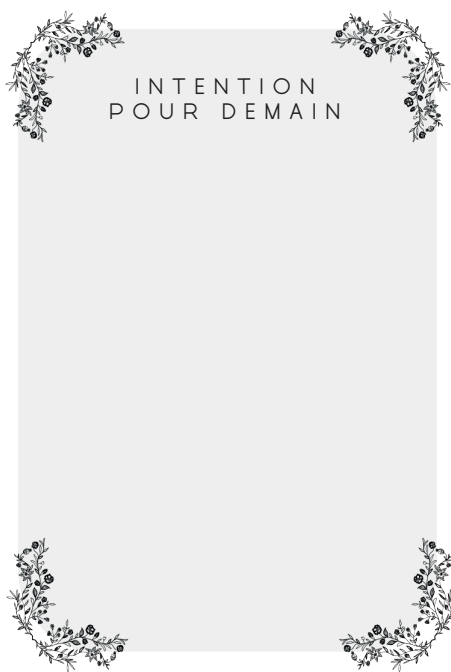
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

repens toi ma douce

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

## TA MISSION DU JOUR

2 rakaat Tawba

Ma douce, tu t'apprêtes à passer une étape importante, à vivre un moment essentiel dans ton cheminement vers Allah : le repentir. Prends le temps de répondre à chacune des questions avec le cœur, à ressentir et à t'engager dans le repentir avec sincérité...

Reprends le péché que tu as choisi de délaisser et réponds à ces questions pour t'accompagner dans ton repentir :

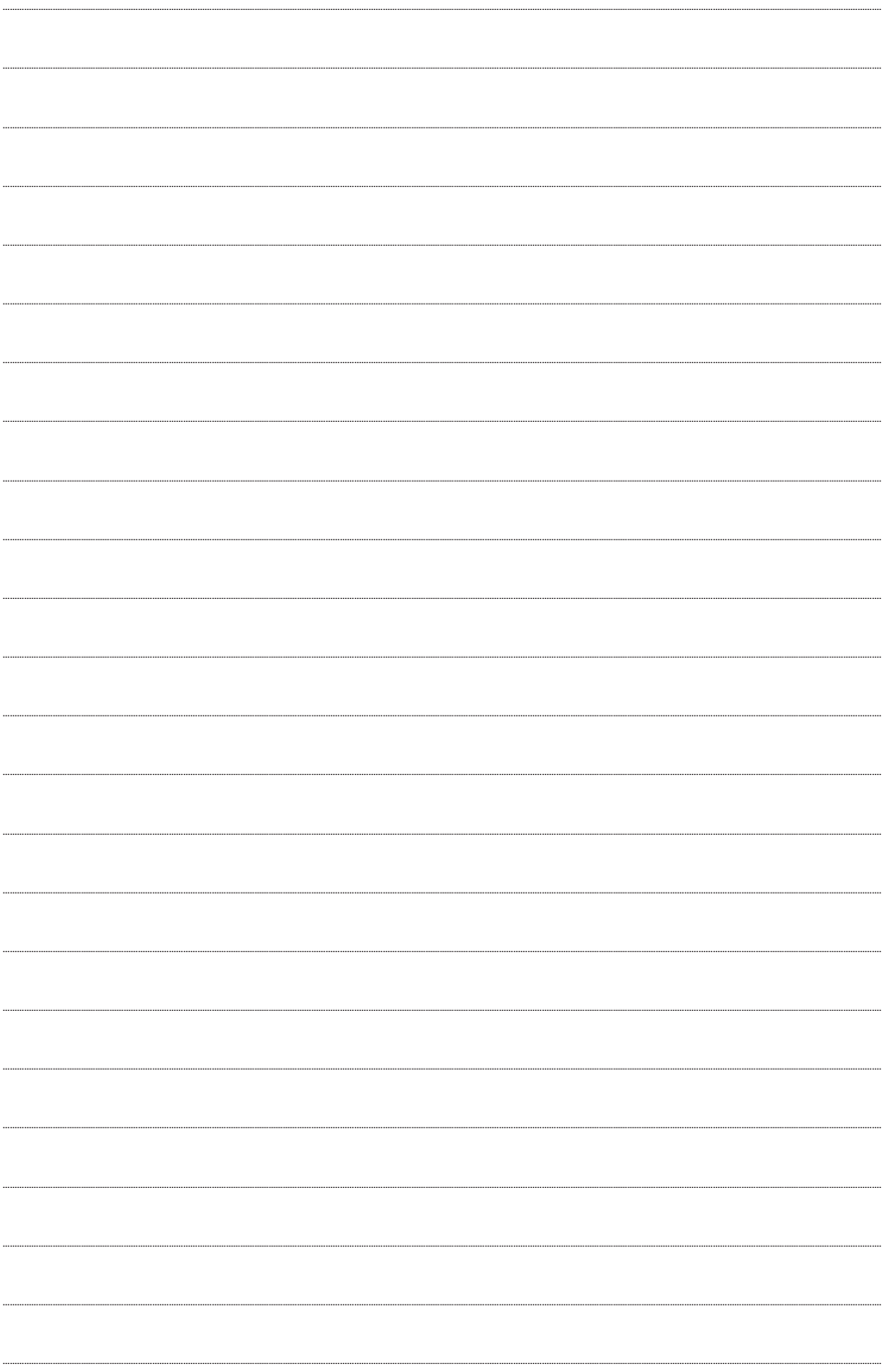
- 1) Ressens et note tes regrets concernant ce péché.
- 2) Est-ce que tu t'engages à arrêter immédiatement ce péché ?
- 3) Est-ce que tu t'engages à ne plus y retourner ? Quelles actions peuvent t'aider à ne plus tomber dans ce péché ?
- 4) Ce péché concerne-t-il une autre personne ? Comment peux-tu réparer le tort fait à cette personne ?

Pour finir : retourne au jour 1 et au jour 8, lorsque tu as noté ta liste de péchés du passé pour lesquels tu ne t'es pas repenti. Je te propose de faire 2 unités de prière de Tawba et de demander pardon à Allah pour chacun d'eux, avec l'intention ferme et sincère de ne plus recommencer. Il est temps de te libérer du poids du passé...

D'après Abou Bakr (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Il n'y a pas un homme qui commet un péché puis se lève, se purifie et prie puis il demande pardon à Allah sans qu'Allah ne lui pardonne »

Tirmidhi n°406



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

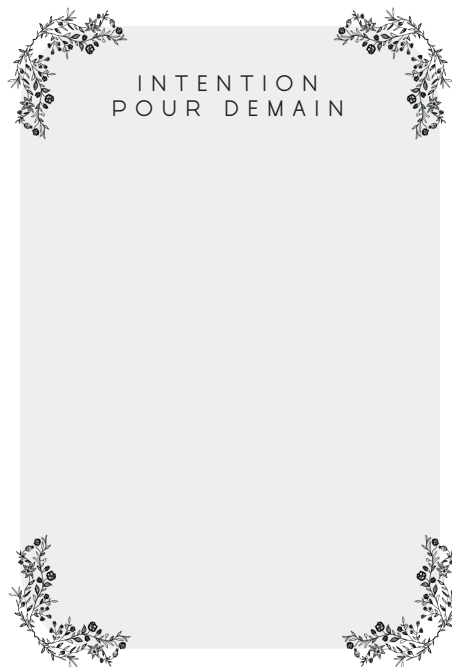
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

l'état d'esprit du croyant qui se repent

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

Aujourd'hui, on discute de l'état d'esprit ! Un sujet cher à mon cœur, car on ne se rend pas compte à quel point notre état d'esprit impacte directement notre comportement.

Ma chère sœur, relis les pages du début du mois lorsque tu notais tes pensées sur tes péchés. En prenant conscience du bon état d'esprit du croyant face à ses péchés, passe-les sous plusieurs filtres :

- 1) Lorsque tu te parles à toi-même, as-tu l'impression de t'adresser à une amie, ou à une ennemie ? As-tu de la rahma ou es-tu dure et intransigente, pleine de jugement sur toi ?
- 2) As-tu tendance à être dans le déni face à tes péchés, tes défauts ? As-tu peur de découvrir ta zone d'ombre ? Ou arrives-tu à être lucide sur toi-même et les défauts que tu commets ?
- 3) Minimises-tu les péchés (oh, les autres font pire, ce n'est pas dramatique, à côté je fais aussi des bonnes actions, etc.) ou mets-tu de la gravité dans tes péchés, parce que tu as conscience de désobéir à Allah ?
- 4) Est-ce que tu dirais que tu cherches la progression en tant que croyante (quand tu fais un péché, tu te poses la question : comment arrêter, comment revenir à Allah) ? Ou est-ce que tu cherches inconsciemment la perfection (Oh là là, je suis la pire des personnes face au péché) ?
- 5) Selon toi, qu'est-ce qui ne va pas dans tes pensées, dans ton discours interne, lorsque tu commets un péché ? Penses-tu que tes pensées actuelles t'aident à devenir meilleure ou au contraire te desservent ?
- 6) Maintenant, écris-toi un petit texte d'encouragement, de soutien, de conseil, plein de rahma (comme tu parlerais à une amie), un texte que tu voudrais lire lorsque tu succombes au péché...





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

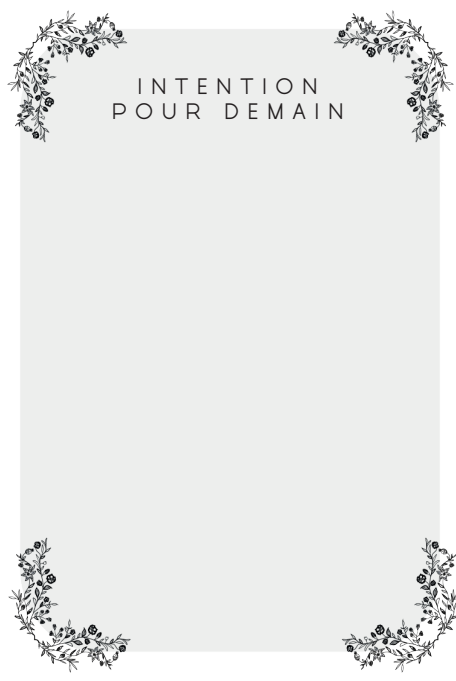
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

les 3 types d'âmes

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TA MISSION DU JOUR

Fais suivre le péché par une bonne action

D'après Abou Dhar (qu'Allah l'agrée) : J'ai dit: Ô Messager d'Allah ! Conseille moi ! Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Si tu fais une mauvaise action alors fais la suivre par une bonne action qui l'effacera ». J'ai dit: Ô Messager d'Allah! Est ce que -La Ilaha Illa Allah- (\*) fait partie des bonnes actions. Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Elle est la meilleure des bonnes actions ». Ahmed et authentifié par cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1373 (\*) C'est à dire le fait de dire -La Ilaha Illa Allah-.

Quelles sont les bonnes actions que tu peux faire après avoir commis un péché (et avoir demandé pardon à Allah, et avoir fait le repentir) ? Liste-les

---

---

---

---

---

---

---

---

Je t'en offre une facile (c'est cadeau !! N'hésite pas à la transmettre à tes proches) :

D'après Oubada Ibn Samit (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit « Celui qui demande pardon pour les croyants et les croyantes, Allah lui inscrit une bonne action pour chaque croyant et chaque croyante ». Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6026

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

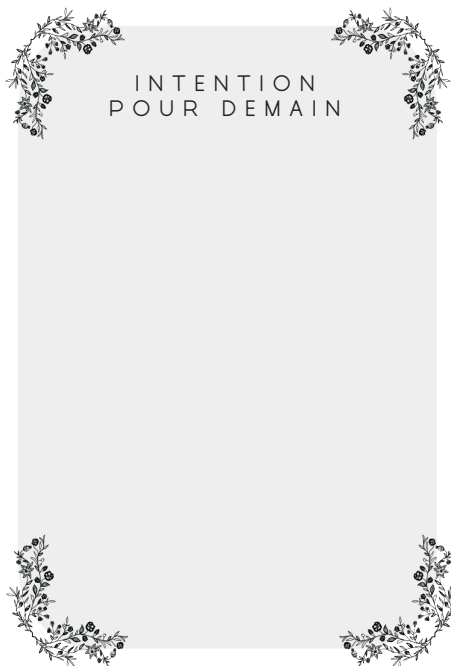
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

passe de la perfection à la progression

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TA DOU'A DU JOUR

Invocation pour gagner des millions de hassanates : «Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Quiz : Lis chaque phrase, et coche celle avec laquelle tu te sens le plus en accord. Sois la plus honnête avec toi-même.

- Concernant ta personnalité, ton caractère :
  - A : Tu as un certain caractère et tu ne peux pas faire grand-chose pour le changer.
  - B : Peu importe le genre de personne que tu es (tes qualités, tes défauts), tu peux toujours changer (bi idnillah).
  - C : Tu peux faire les choses différemment, mais tu ne peux pas réellement changer celle que tu es en profondeur.
  - D : Tu peux toujours changer en profondeur la personne que tu es.
- Concernant tes habitudes, ton comportement :
  - A : Tu as certaines habitudes au quotidien et elles sont immuables.

B : Peu importe tes habitudes, tu peux toujours les modifier.

C : Tu peux changer quelques comportements, mais ça finit toujours par revenir (chasse le naturel, il revient au galop).

D : Avec beaucoup d'efforts, tu peux changer ton comportement, tes habitudes, aussi ancrées soient-elles.

- Concernant la foi :

A : Une fois que tu as commis un péché grave, ou si ta foi a touché le fond, c'est fini pour toi.

B : Quelle que soit ta baisse de foi, ou la gravité de ton péché, tu peux toujours revenir à Allah et changer en profondeur.

C : Tu peux tenter de modifier tes mauvais comportements, mais si tu es faible, au fond, tu retomberas toujours dans tes péchés.

D : Quelle que soit ta faiblesse, ou tes actes, tu peux les changer et te rapprocher d'Allah, avec beaucoup d'efforts.

## RÉSULTAT :

- Si tu as répondu le plus souvent A & C :

Cela reflète un état d'esprit fixe (recherche de perfection, sinon tendance à abandonner).

- Si tu as répondu le plus souvent B & D :

Cela reflète un état d'esprit de développement, growth mindset (recherche de progression, n'abandonne pas malgré « l'échec »).

## Écriture :

Pense à ton péché, celui sur lequel tu travailles ce mois-ci. Imagine-toi en train de succomber à nouveau dans les prochains jours. Qu'est-ce que tu te dirais ? Quelles sont les pensées qui t'aideront à ne pas te décourager, à ne pas abandonner tes efforts, mais plutôt à te repentir et à te retourner vers Allah ? (Inspire-toi du rappel du jour).

Sois plein(e) de rahma envers toi-même (et de fermeté, d'engagement), et surtout, rappelle-toi qu'Allah n'attend pas de toi que tu sois parfaite et que tu ne commettes jamais de péché. Il attend de toi l'effort, le retour

vers Lui, que tu progresses dans ton cheminement vers Lui.

Quelques phrases pour t'aider à cultiver le bon état d'esprit :

- J'avance dans l'imperfection vers Allah (et c'est parfait comme ça).
- Je ne cherche pas la perfection, mais la progression !
- La difficulté fait partie du chemin.
- Progresser demande du temps et des efforts, et c'est ok, je l'accepte.
- Plus je fais d'efforts, plus je vais y arriver bi idnillah.
- Si je succombe au péché, je me demande : « quelle leçon en tirer et comment revenir à Allah au plus vite ? »
- Si j'échoue, j'évite de ruminer, de me critiquer, mais je reprends mes efforts, avec rahma envers moi-même.
- En m'accrochant à mon dîne, j'obtiens la récompense de 50 compagnons, alors je n'abandonne pas mes efforts.
- Allah est ravi lorsque Son serviteur commet un péché et revient tout de suite à Lui.
- Je suis dans le jihâd nefs, parfois je gagne, parfois je perds, mais jamais je n'abandonne ce combat contre mon nefs.
- Chaque jour, je chemine et espère devenir une âme mutma'innah, apaisée.
- Allah attend de moi que je fasse des efforts, que je revienne à Lui, pas que je sois parfaite.

Continue à compléter avec des phrases qui t'inspirent :

---

---

---

---

---

---

---

---





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

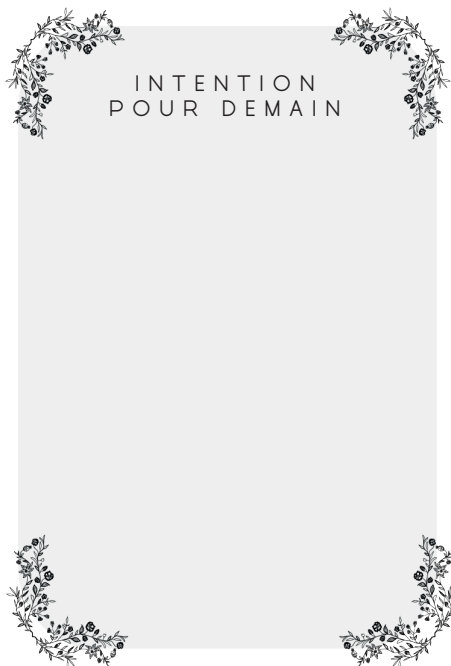
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

répare le mal que tu as fais aux autres

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

TA DOU'A DU JOUR :

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Ma douce, je te propose encore un moment d'introspection inconfortable mais tellement utile... ! C'est difficile d'endosser nos responsabilités, c'est difficile de réaliser qu'on a peut-être fait du mal à quelqu'un, blessé le cœur d'une personne, qu'on a été injuste... Qui prend le temps de s'asseoir avec lui-même et de se questionner là-dessus ? Rares sont ceux qui le font. Et pourtant, toi, tu t'apprêtes à le faire. Je suis fière de toi, de ton courage, de ta capacité à te dire la vérité même si elle est douloureuse, de ta capacité à agir et mettre en application, bi idnillah. Souviens-toi de l'audio : ce que tu fais aujourd'hui te sera infiniment bénéfique le jour du Jugement dernier. Ta « moi du futur » te sera tellement reconnaissante de ce que tu t'apprêtes à faire aujourd'hui. Peut-être que ça changera ta vie après la mort...

1) Réfléchis au tort que tu as fait à d'autres personnes par le passé et liste-les ici.

2) Réfléchis à comment réparer ce tort (si c'est une dette, comment la rembourser au plus vite ? Ou demander plus de temps à la personne ? Si c'est







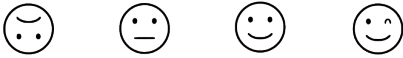
# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

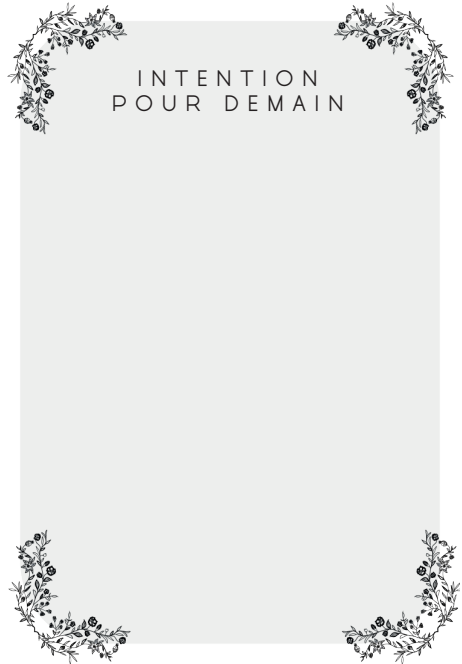
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

le contexte du péché

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

TA DOU'A DU JOUR :

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna  
wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Ma chère sœur en Allah, je te propose une séance d'écriture intéressante, car elle permet de contextualiser ton péché, ta mauvaise habitude. Certes, les conseils sur la volonté, la motivation, le jihâd nefis sont utiles, mais on a tendance à sous-estimer l'impact du contexte, des déclencheurs, de l'environnement qui te pousse au péché. Parfois, il est plus stratégique et efficace de compter sur un changement d'environnement, de contexte, que de compter seulement sur ta motivation ou ton niveau de foi (qui fluctue énormément, ce qui est normal...).

Je t'invite à repenser au péché que tu souhaites arrêter bi idnillah :

1) Réfléchis au contexte dans lequel tu le commets : où es-tu quand tu commets ce péché ? Que fais-tu juste avant ? Qui est avec toi ? Dans quelle émotion es-tu généralement ? À quel moment de la journée fais-tu ce péché ?

2) Selon toi, quel peut être le déclencheur de ce péché ? Qu'est ce qui te pousse à commettre ce péché ?



A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

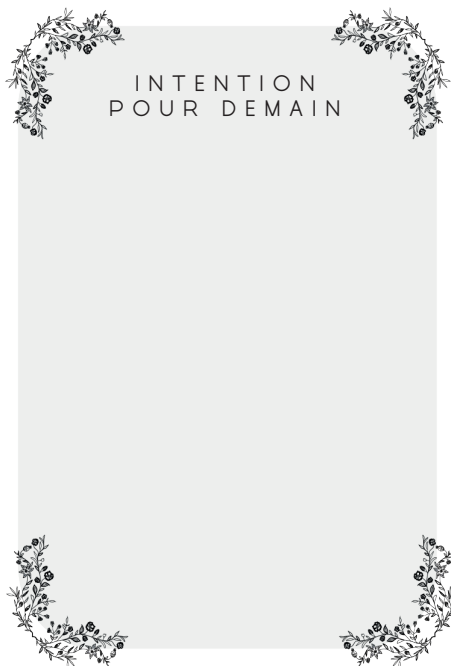
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

la culpabilité

- Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TES DOU'AS DU JOUR :

- Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi

- Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Relis les premières pages de ce mois-ci, lorsque je te demandais de noter tes pensées, tes émotions, suite au péché que tu commets. Tu peux également te projeter dans le passé, lorsque tu succombais au péché : comment réagissais-tu ? Que ressentais-tu ?

Étais-tu dans une culpabilité saine, qui te pousse à agir, à retourner à Allah via le repentir, ou étais-tu dans une culpabilité toxique, t'infligeant une punition, de la souffrance, jusqu'à arriver au « match nul psychologique », à te déculpabiliser, sans remise en question, etc. ?

Peut-être que tu ne ressentais pas du tout de culpabilité, car tu n'avais





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

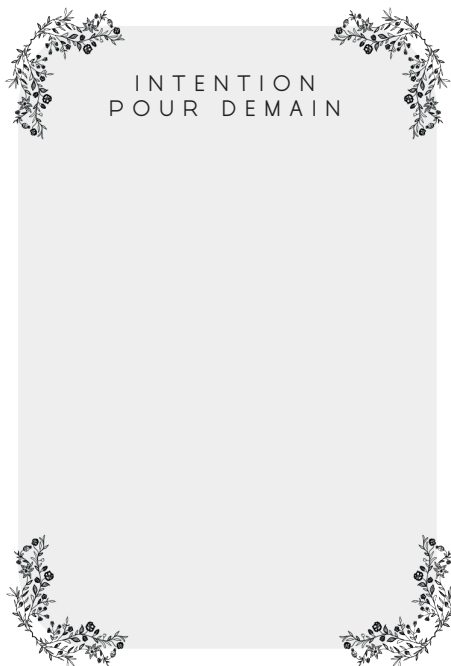
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

libère toi de la culpabilité toxique

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TES DOU'AS DU JOUR :

Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Je te propose une série de questions à te poser chaque fois que tu ressens de la culpabilité « toxique », chaque fois que tu te sens envahie, submergée par cette émotion inconfortable. Tu peux aussi répondre à ces questions lorsque tu commets un péché, un tort à quelqu'un, car ça va t'aider à tout de suite prendre tes responsabilités et agir de la bonne manière. Ma douce, ce que je te partage ici est précieux et je suis heureuse des efforts que tu fais...

Remémore-toi les jours qui viennent de passer, remémore-toi un péché, un mal, un tort que tu as commis, et applique les questions suivantes à ta situation.

- 1) Accueille l'émotion de culpabilité.
- 2) Accepte que tu es imparfaite et tourne-toi avec humilité vers Allah.
  - a) Passe d'un discours interne « je, je, je » à des dou'as « Ya Allah ».
- 3) Prends tes responsabilités et agis :
  - a) Quelle est cette situation qui me fait sentir coupable ? Qu'est-ce que j'aurais dû faire ?
  - b) Qu'est-ce qu'Allah attend de moi, maintenant ? Comment puis-je réparer cela, de la manière qui plaît à Allah ? (pratiquer le repentir, faire suivre le péché par une bonne action, prononcer des dou'as par lesquelles Allah efface tes fautes, etc.)
  - c) Si mon tort concerne une personne : comment réparer ce tort auprès d'elle ? Quelle action puis-je mettre en place immédiatement ?
  - d) Quelle leçon je tire de cette situation ? Je me rappelle que je suis en apprentissage. Peut-être que cette situation va m'apprendre pourquoi j'ai succombé à ce péché, quel a été le déclencheur, qu'est-ce qu'il faut changer ou mettre en place comme cause pour ne pas y retourner, etc.
- 4) Pardonne-toi, tourne la page, et reste focus sur le fait d'avancer vers Allah.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

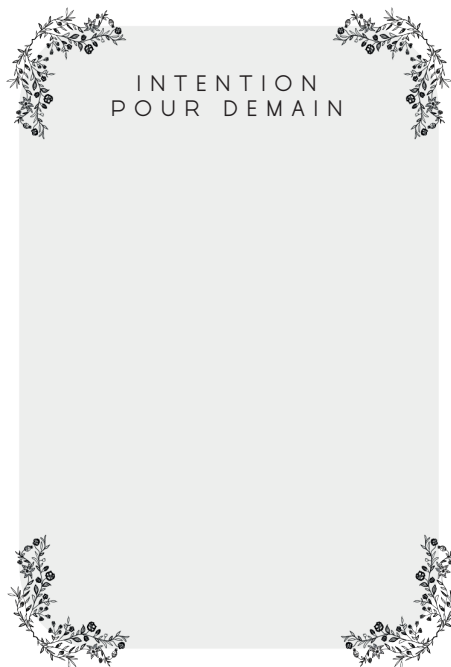
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

si c'était mon dernier Ramadan...

- Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TES DOU'AS DU JOUR :

- Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi

- Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

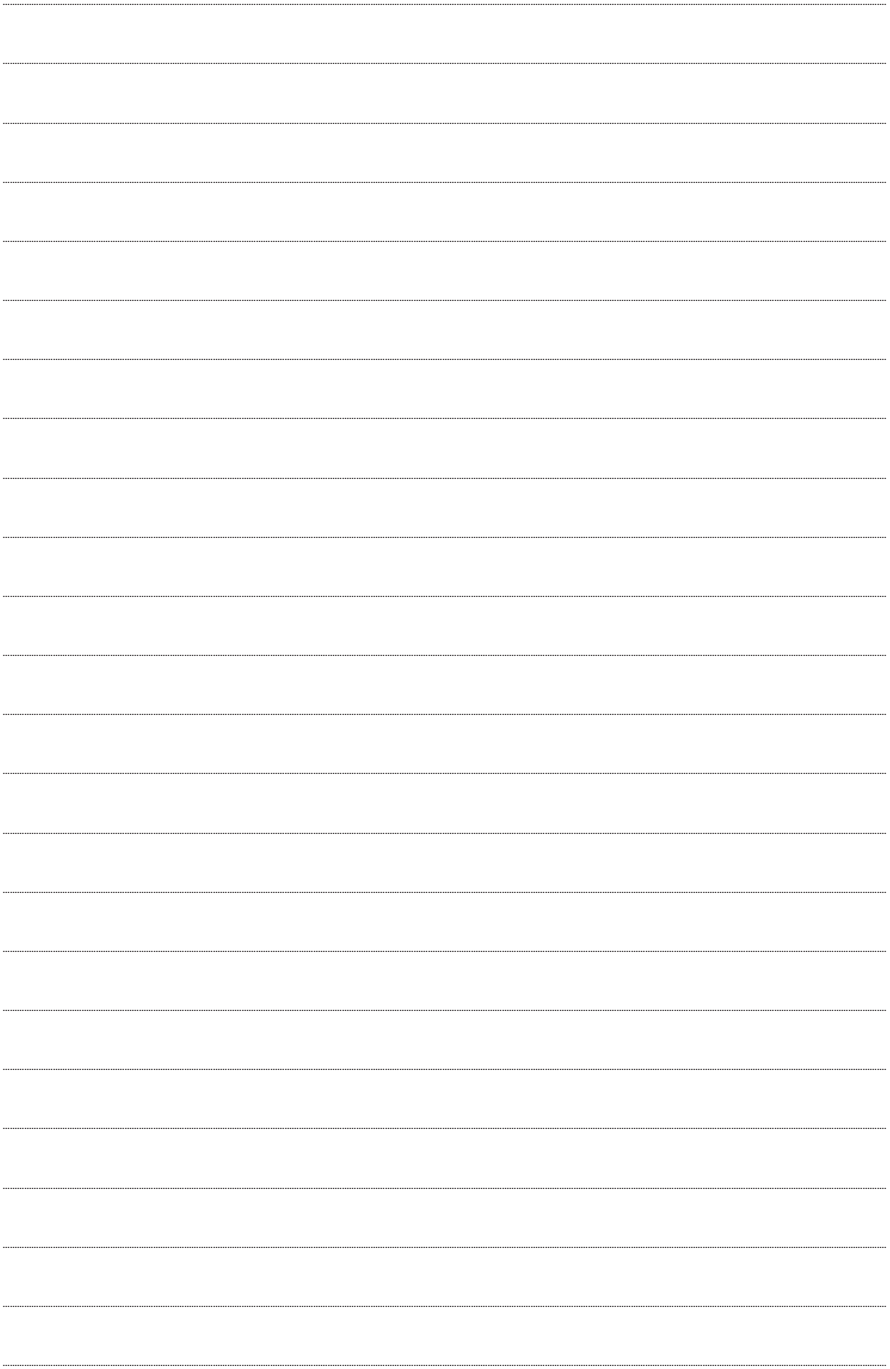
Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

### Rappel important :

Ne te compare pas aux autres, ta situation, tes contraintes sont uniques. Ne cherche pas à viser le ramadan parfait (tu seras déçue) mais vise la progression : vise un ramadan meilleur que celui des années passées inchaAllah. Compare-toi à celle que tu étais le ramadan dernier et cherche à devenir meilleure que ta « moi du passé ».

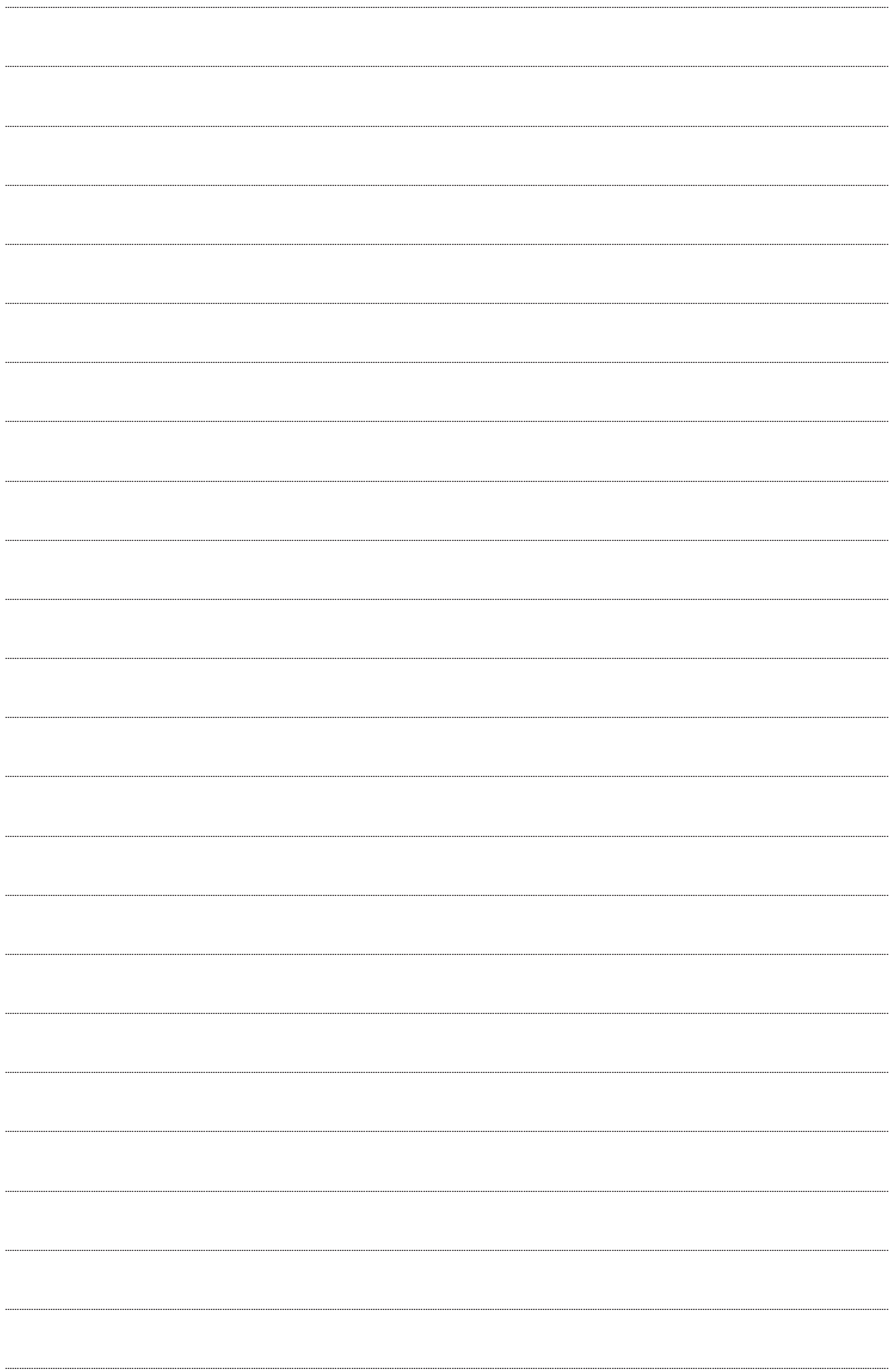
Je t'invite à répondre aux questions suivantes pour préparer au mieux TA version du meilleur ramadan inchaAllah ! (Et pas un copier-coller d'un planner Instagram...).







Lined writing area consisting of 20 horizontal dotted lines.





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

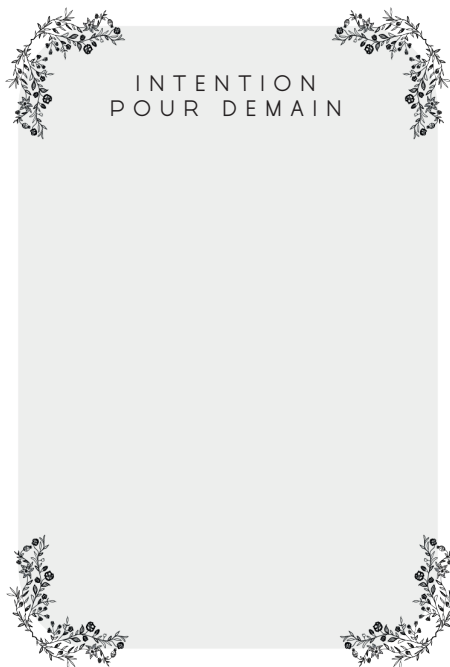
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

mes qualités, au service d'Allah, pour Ramadan

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

## TES DOU'AS DU JOUR :

Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyum, wa atubu ilaihi

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Ma douce, pour te préparer à vivre un beau ramadan (qui soit en cohérence avec qui tu es, avec tes forces et tes envies profondes), je te propose quelques questions d'introspection que j'aime, j'aime, j'aime ! Pourquoi ? Car on part de toi, de qui tu es, de ce qui t'inspire, et on met tout ça au service d'Allah. Ainsi, tu t'éloignes de la comparaison ou de la pression d'être comme les autres. Ne cherche pas à devenir la croyante « parfaite » que tu vois sur les réseaux, mais cherche à te rapprocher de ta « moi du futur idéale ».

1) Relis la partie écriture du jour 8, sur la « moi du futur » idéale que tu souhaites incarner :









# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

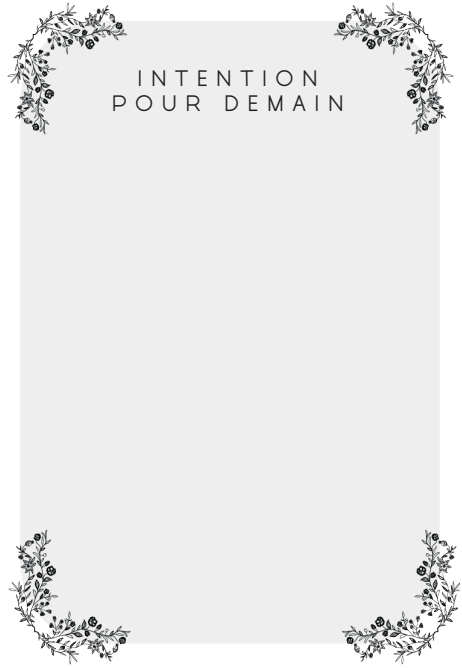
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

challenge 67 jours

- Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

### TES DOU'AS DU JOUR :

- Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyum, wa atubu ilaihi

- Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'mi-nîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

### TA MISSION DU JOUR :

- Crée ton cocon fajr et icha  
 Remplis et signe ton contrat d'engagement du challenge 67 Jours

Ça y est, c'est le grand jour ! Je suis super excitée et heureuse de te proposer le challenge des 67 jours « ne brise pas la chaîne du fajr » ! C'est le GRAND moment que j'attendais avec impatience ! Jusqu'ici, je t'ai laissé avancer petit à petit, à ton rythme, avec des hauts et des bas...

mais maintenant, avec l'approche de Ramadan, je te propose ce challenge pour profiter de la baraka et des immenses bienfaits de Ramadan, pour tout donner ! Le meilleur moment pour faire les actes de bien, le moment où les récompenses sont démultipliées, le moment où les portes du paradis sont ouvertes et celles de l'enfer fermées... c'est MAINTENANT ! Alors ma douce, il est temps de te retrousser les manches, pour donner le meilleur de toi-même durant les prochains jours ! J'ai confiance en toi, je sais qu'Allah t'a donné des ressources, des qualités, des forces magnifiques, que cette expérience s'apprête à révéler inchaAllah...

Étape 1 : pour démarrer le challenge des 67 jours :  
crée ton cocon fajr et icha

Crée ton cocon fajr et icha, ton lieu d'adoration pendant Ramadan. En sachant que ton environnement impacte tes actions d'une manière inconsciente :

- Mets en évidence les déclencheurs positifs (Coran, citadelle du musulman, livres spirituels, tapis de prière, tenue de prière) qui vont te pousser à l'adoration d'Allah.
- Supprime de ce lieu les déclencheurs négatifs (mets un drap sur la télé, n'emmène pas ton téléphone dans ce cocon d'adoration, etc.) qui vont te mener aux distractions.
- Embellis ton cocon : place une bougie parfumée, une plante verte, un parfum, des guirlandes lumineuses, un joli mug pour te rappeler de prendre ton thé, un plaid tout doux... tout ce qui t'inspire et te donne envie de prolonger le moment passé dans ce lieu.

Étape 2 : remplir et signer mon contrat d'engagement

Je m'engage à suivre mon miracle fajr pendant 67 jours, dans mon agréable cocon fajr, sans rompre la « chaîne du fajr ».

Voici mon miracle fajr idéal :

---

---

---

Voici mon miracle fajr express :

Voici mon miracle fajr menstruel et cosy :

Je m'engage à ne pas briser la chaîne du fajr durant les 67 jours du challenge. Mais si, exceptionnellement, je loupe un jour, je reprends immédiatement dès le lendemain.

Je m'engage à me lever au fajr même durant mes menstrues pour suivre ma routine fajr menstruelle & cosy.

Je m'engage à avancer dans l'imperfection, à lâcher prise face aux imprévus, et à faire sincèrement de mon mieux.

Je m'engage à être ferme avec moi-même, à faire preuve de résilience et de persévérance, en faisant ce qui est difficile pour la « moi du présent », pour que ce soit plus facile pour la « moi du futur ».

Je m'engage à me soutenir tout au long du challenge, comme je soutiendrais ma meilleure amie.

Je m'engage à embellir et à prendre du plaisir, à savourer mon rituel du fajr, pour en faire le plus beau moment de ma journée.

Je m'engage à ne pas utiliser mon téléphone dans mon cocon fajr (sauf en cas d'absolue nécessité, alors en mode avion dans l'idéal).

Je m'engage à cocher immédiatement mon tracker après avoir accompli mon miracle fajr.

Je m'engage à rattraper les jours où j'ai brisé la chaîne du Fajr : je les ajouterai à la fin du challenge.

Durée du contrat : 67 jours

Date de début : .....

Date de fin : .....

Date et signature : .....

Date et signature de deux garants (facultatif) : .....

# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

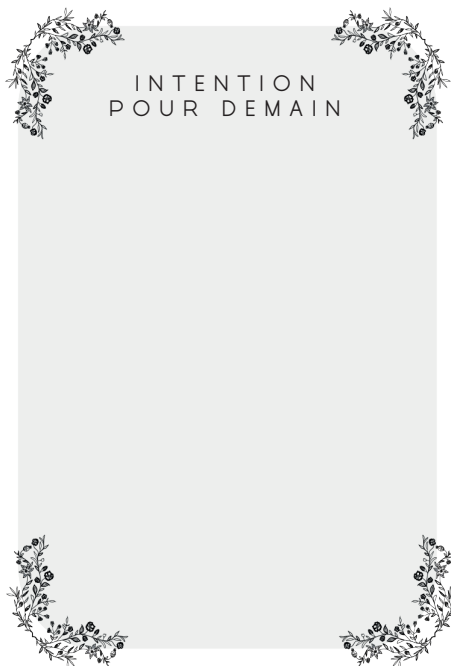
.....

.....

.....

.....

.....



# Ma routine

## Fajr menstruelle & cosy

- Je me lève au moins 15 min avant le chourouk (avant le lever du jour).
- Je prononce mes invocations du matin.
- Je me souviens que c'est ma " période dhikr " durant laquelle je noue une relation intime et belle avec Allah.
- Je pratique ma bonne action préférée, celle qui me donne le plus envie (écoute du Coran, lecture d'un livre religieux, écoute d'un podcast religieux inspirant, etc.).
- J'écoute l'audio du jour (s'il y en a un).
- Je savoure ma séance d'écriture.
- Je rends ce moment cosy et tout doux (plaid, bougie, bouillotte, tisane,...).

# Menstrue Jour 1



## TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

- Adhkar       100x istighfar       Audio       Écriture
- Ma bonne action préférée

1) Ma chère sœur, souviens-toi de l'audio du jour : plus tu remplis ton temps de la manière qui plaît à Allah, moins tu as le temps pour les péchés et les futilités. Concernant ton péché : comment peux-tu occuper ton temps de manière à ne plus avoir ni le temps ni l'espace mental pour ce péché ? Note ici les actes, les projets utiles (pour toi, ta famille, tes proches, la communauté) qui peuvent occuper ton temps de manière productive. Il n'y a rien de pire que l'oisiveté pour la foi...

Voici quelques idées :

- Apprendre ta religion : lecture de livres, prendre des cours, assister à des assises de rappels, écouter des podcasts sur la religion, etc.
- Apprendre l'arabe
- Apprendre le Coran
- Te former sur des sujets qui t'intéressent (cuisine, éducation des enfants, etc.)
- Transmettre ce que tu connais : donner des cours d'arabe, proposer des cercles de lecture aux mamans, etc.
- Te mettre au sport et prendre soin de ton corps, car c'est une amana, un dépôt.
- Être bénévole et soutenir activement une association

2) Et toi, qu'est-ce qui te vient à l'esprit, qu'est-ce qui te donne envie ?

---

---

---





# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

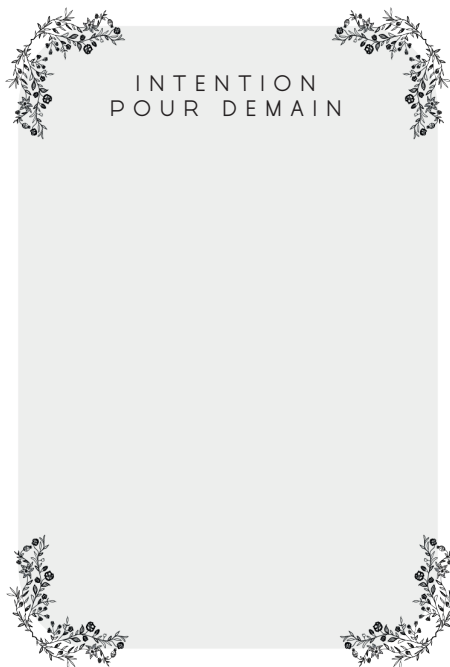
.....

.....

.....

.....

.....





## Menstrue Jour 2

### TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

- Adhkar     100x Allaho Akbar     Audio     Écriture
- Ma bonne action préférée

Dans l'audio du jour, je t'ai confié les actes d'adoration par lesquels Allah te pardonne tes péchés (mineurs). Je te les liste ici :

- Les ablutions
- Les 5 prières quotidiennes
- Le jeûne du mois de Ramadan
- Le fait d'assister à des assises de rappel
- Serrer la main d'une sœur
- Accomplir le hajj
- Chaque épreuve que tu vis

Aujourd'hui, tu ne peux pas prier, mais est-il possible pour toi d'assister à une assise de rappel ? Voire même de créer ta propre assise en famille, ou entre amies ? Vous pouvez vous retrouver pour lire le Coran ensemble, lire un livre religieux et méditer dessus, etc.

Et si aujourd'hui tu serrais la main de ta sœur fillah ?

Et si, aujourd'hui, chaque fois qu'il t'arrive un imprévu, une mauvaise nouvelle, une épreuve (aussi petite soit-elle), tu prenais conscience que c'est une opportunité de te purifier de tes péchés ?

Note ici comment tu peux concrétiser la réalisation de ces actions pour te faire pardonner de tes péchés, sachant que l'istighfar (la demande de pardon) et le repentir en font évidemment partie...



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

---

.....

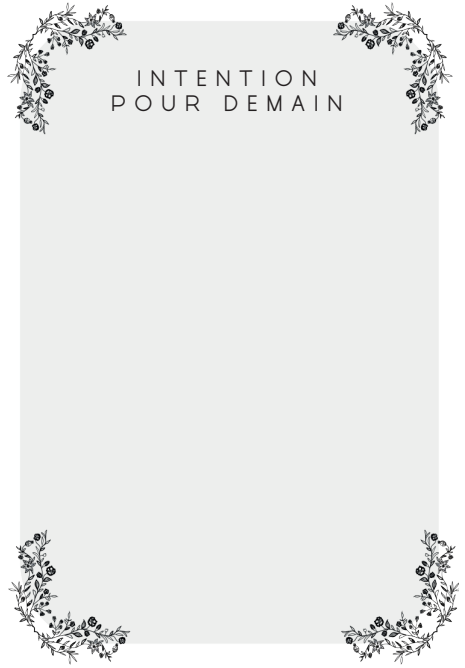
.....

.....

.....

.....

.....





## Menstrue Jour 3

### TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

- Adhkar     100x La ila ila Lah     Audio     Écriture
- Ma bonne action préférée

*Tout au long de la journée, je t'invite à répéter ces adhkar en sachant qu'ils te purifient de tes péchés :*

Anas Ibn Malik rapporte que le Prophète Sallalahou alayhi wa salam passa près d'un arbre dont les feuilles étaient sèches, alors il les frappa de son bâton, faisant ainsi tomber ses feuilles, puis il dit :

« Certes Al hamdouillah, Soubhanallah, Laa ilaha illallah, Allahou akbar, font tomber les péchés des serviteurs comme tombent les feuilles de cet arbre ». At-Tirmidhi 3577

*Comment vas-tu en ce moment, ma douce ? Je t'invite à prendre un petit moment pour extérioriser tes pensées, tes soucis, tout ce qui t'encombre l'esprit. Prépare-toi une savoureuse boisson chaude, installe-toi confortablement, lâche prise et laisse les mots se déverser sur le papier...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

---

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

---

.....

.....

.....

.....

.....

---

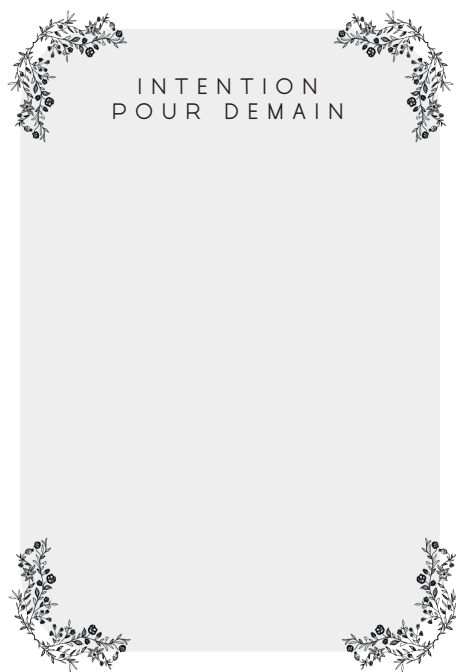
.....

.....

.....

.....

.....



## TON MIRACLE FAJR

bilan

Salât fajr  Adhkar  100x istighfar  Audio  Écriture

TES DOU'AS DU JOUR :

Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'mi-nîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

*Salam alaykoug ma douce,*

*Nous voilà à la fin du mois 2, c'est l'heure du bilan... Pour commencer, je tiens à te féliciter d'être parvenue au bout. Probablement que ça a été imparfait, peut-être que tu n'as pas fait toutes les séances d'écriture, que tu as loupé des miracles fajr, ou des séances de muhassaba nefs le soir. Et c'est ok, c'est normal. Parce qu'on avance dans l'imperfection, et que la vraie vie ressemble à ça : des hauts et des bas. Il ne s'agit pas de chercher à être*

« parfaite », mais de chercher à progresser et surtout : ne pas abandonner tes efforts lorsque tu « échoues ». Tant que tu continues à avancer, el hamdoulillah, tu peux être vraiment fière de toi.

Concernant le bilan :

1) Je t'invite à repenser à ton péché du début, pose-toi la question : est-ce que je le pratique moins ? Qu'est-ce qui a changé depuis le début du mois ?

2) Qu'est-ce que je retiens, qu'est-ce qui m'a le plus marqué dans les audios ?

3) Est-ce que j'ai eu une prise de conscience, un déclic ? Si oui, lequel ?

4) Concernant muhassaba nefis chaque soir : ai-je réussi à m'y tenir ou non ?

5) Pourquoi ? Qu'est-ce que je ressens lorsque je me pose ces questions ? Sous quelle forme je souhaite continuer à pratiquer muhassaba nefis ? (À l'écrit dans mon carnet, dans mon lit avant de dormir à voix haute ou dans mes pensées ? Le plus important est de le faire, le format dépend de ce que tu as envie...)

6) As-tu pratiqué l'istighfar chaque matin au fajr ? Pourquoi ? Qu'as-tu ressenti lors de cette pratique ?

7) Les séances d'écriture, le repentir que je t'ai proposé d'accomplir... qu'as-tu ressenti au fil des jours ? Soulagement, inconfort... ? N'hésite pas à relire tes notes pour te remémorer tes écrits, tes émotions et le chemin parcouru depuis le début.

PS : si tu n'as pas répondu à certaines questions, pas de souci ! Mets-les de côté et reviens dessus lorsque tu en as envie, lorsque tu en ressens le besoin ! C'est TON carnet, écoute-toi, et utilise-le comme tu le sens...









# TON MIRACLE ICHA

## TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

## TODAY FEELINGS



.....

.....

*muhassabat nefis :*

→ mes manquements, mes péchés suivi d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

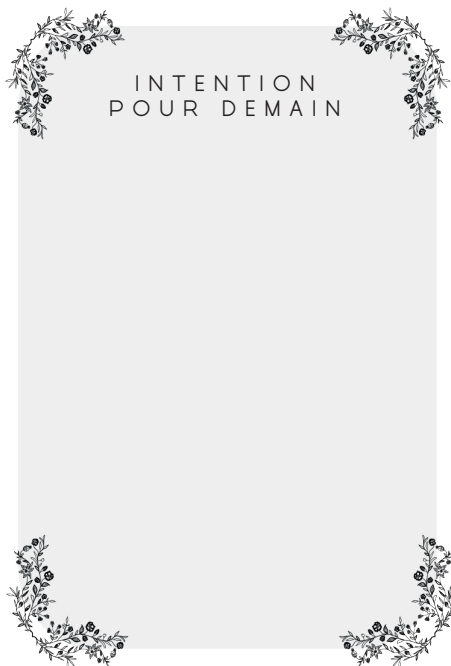
.....

.....

.....

.....

.....



# Ressource Mois 2 : Mouhassaba nefis

## MON PLAN D'ACTION SI JE RETOMBE DANS LE PÉCHÉ :

Mon état d'esprit : « Je suis un être humain en chemin vers Allah, je suis faillible, imparfaite et je l'accepte, je me tourne vers Allah avec humilité. Je garde espoir en Lui et en Sa Rahma. Je reprends le jihâd contre mon nefis : si aujourd'hui j'ai perdu, j'ai espoir de gagner demain inchaAllah. Je ne cherche pas la perfection mais la progression. »

## 1) TAWBA : JE REVIENS TOUT DE SUITE À ALLAH VIA LES 4 ÉTAPES DU REPENTIR :

- Regretter le péché
- Arrêter immédiatement le péché
- Décider de ne plus y retourner
- Réparer ses torts

## 2) JE FAIS SUIVRE LE PÉCHÉ PAR UNE BONNE ACTION :

D'après Abou Dhar (qu'Allah l'agrée) : J'ai dit: Ô Messenger d'Allah ! Conseille moi ! Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Si tu fais une mauvaise action alors fais la suivre par une bonne action qui l'effacera ». J'ai dit: Ô Messenger d'Allah! Est ce que -La Ilaha Illa Allah- (\*) fait partie des bonnes actions. Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Elle est la meilleure des bonnes actions ».

Ahmed et authentifié par cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1373 (\*) C'est à dire le fait de dire -La Ilaha Illa Allah-.

Voici une dou'a qui t'apportera des millions de hassanates:

D'après Oubada Ibn Samit (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit « Celui qui demande pardon pour les croyants et les croyantes, Allah lui inscrit une bonne action pour chaque croyant et chaque croyante ». Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6026

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwât

3) JE PRONONCE CETTE INVOCATION POUR QU'ALLAH ME PARDONNE IBN MAS'UD (QU'ALLAH SOIT SATISFAIT DE LUI) DIT :

Le Messager d'Allah Sallalahou alayhi wa salam a dit : "Celui qui dit: 'Astaghfir ullah-alladhi la ilaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi (Je demande le pardon d'Allah, le Grandiose, Celui dont il n'y a pas de vrai divinité sauf Allah, le Vivant, celui qui Subsiste par Lui-même, et je me tourne vers Lui en repentant), ses péchés seront pardonnés même s'il avait fui le champs de bataille. (\*)

Tirmidhi dans ses Sounan n°3577

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

(\*) Sachez que fuir un champ de bataille est considéré comme un grand péché majeur

4) JE FAIS 2 RAKAAT ET JE DEMANDE PARDON À ALLAH :

D'après Abou Bakr (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Il n'y a pas un homme qui commet un péché puis se lève, se purifie et prie puis il demande pardon à Allah sans qu'Allah ne lui pardonne » Tirmidhi dans ses Sounan n°406

5) J'ANALYSE LE CONTEXTE DU PÉCHÉ ET JE PRENDS DES MESURES POUR NE PAS RETOMBER DEDANS :

Que puis-je faire pour ne pas retomber dedans ? Quelles actions concrètes peuvent m'aider à éviter ce péché ? Y a-t-il un contexte particulier, un déclencheur qui me pousse vers ce péché ? (Afin que je puisse anticiper et éliminer ces déclencheurs).

6) JE ME PARDONNE ET JE TOURNE LA PAGE.

7) J'AVANCE VERS ALLAH : JE RESTE FOCUS SUR MON OBJECTIF D'OBTENIR LE FIRDAWS.

QUELQUES PHRASES POUR M'AIDER À CULTIVER LE BON ÉTAT D'ESPRIT :

- J'avance dans l'imperfection vers Allah (et c'est parfait comme ça).
- Je ne cherche pas la perfection, mais la progression !
- La difficulté fait partie du chemin.
- Progresser demande du temps et des efforts, et c'est ok, je l'accepte.
- Plus je fais d'efforts, plus je vais y arriver bi idnillah.
- Si je succombe au péché, je me demande : « Quelle leçon en tirer et comment revenir à Allah au plus vite ? »
- Si j'échoue, j'évite de ruminer, de me critiquer, mais je reprends mes efforts, avec rahma envers moi-même.
- En m'accrochant à mon dîne, j'obtiens la récompense de 50 compagnons, alors je n'abandonne pas mes efforts.
- Allah est ravi lorsque Son serviteur commet un péché et revient tout de suite à Lui.
- Je suis dans le jihâd nefs, parfois je gagne, parfois je perds, mais jamais je n'abandonne ce combat contre mon nefs.
- Chaque jour, je chemine et espère devenir une âme mutma'inah, apaisée.
- Allah attend de moi que je fasse des efforts, que je revienne à Lui, pas que je sois parfaite.

QUELQUES HADITHS, VERSETS, ET RAPPELS INSPIRANTS :

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Il y a trois choses qui suivent le mort (jusqu'à la tombe), deux

reviennent et une seule reste: sa famille, son argent et ses actes le suivent et sa famille et son argent reviennent tandis que ses actes restent ».

Boukhari n°6514 et Mouslim n°2960

Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit:

« les actes répréhensibles sont ceux qui vacillent dans ton âme et que tu n'aimes pas que les gens découvrent ».

At-Tirmidhi n°2389

« En vérité, Allah aime ceux qui se repentent et ceux qui se purifient. »

(Sourate Al-Baqara : 222)

Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit:

« Par Celui qui détient mon âme dans Sa main ! Si vous ne commettiez pas de péchés, Allah vous aurait fait disparaître et remplacés par un peuple qui commet des péchés. Ceci afin qu'ils implorent le pardon d'Allah, Exalté soit-Il, et qu'Il les pardonne ».

Mouslim n°2749

Allah a dit:

« J'ai donc dit: Implorez le pardon de votre Seigneur car il est Celui qui pardonne beaucoup. Alors il enverra pour vous des pluies abondantes du ciel, il vous accordera beaucoup de biens et d'enfants et il vous donnera des jardins et vous donnera des rivières ».

Nouh n°71 versets 10 à 12

D'après Zoubayr Ibn Al 'Awam (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit:

« Celui qui aime être réjoui par son feuillet qu'il y multiplie la demande de pardon (\*) ».

Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°5955

(\*) c'est à dire celui qui veut être réjoui pas le registre de ses actes le jour du jugement, qu'il multiplie les demandes de pardon qui y seront inscrites.

« A l'exception de ceux qui se repentent, retournent à la foi et accomplissent de bonnes œuvres, dont Allah remplacera les péchés par de bonnes actions. Allah est Très Clément et Très Miséricordieux. »

(Coran 25/68-70).

D'après Anas (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Allah a dit: Ô fils de Adam! Tant que tu m'invoques et que tu as espoir en Moi je te pardonne ce qu'il y a en toi et n'en tient pas compte. Ô fils de Adam! Si tes péchés atteignent le niveau des cieux puis tu me demandes pardon je te pardonne et n'en tiens pas compte. Ô fils de Adam! Certes si tu viens à moi avec l'équivalent de la terre remplie de péchés mais que tu me rencontres sans m'avoir rien associé alors je te rencontrerais avec autant de pardon ».

Tirmidhi dans ses Sounan n°3540

D'après Abdullah Ibn Abbas (qu'Allah soit satisfait d'eux), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam ce qu'il a raconté sur son Seigneur glorifié et exalté : « En vérité Allah a fait mentionner par écrit (par les deux Anges gardiens attachés à chaque personne) les bonnes actions et les mauvaises», puis, il a donné cet éclaircissement : « Celui qui a eu l'intention de faire une bonne action mais n'a pu la réaliser, Allah, glorifié et exalté, la lui inscrit comme une bonne action entière. S'il a eu l'intention de la faire et s'il l'a exécutée, Allah lui inscrit pour elle une bonne action supérieure de dix à sept cents fois et davantage encore. S'il a eu l'intention de commettre une mauvaise action, et s'il ne la fait pas, Allah la lui inscrit comme une bonne action entière. S'il a eu l'intention de la faire et s'il la fait, Allah la lui inscrit comme une seule mauvaise action. » .

Sahih al-Bukhari 649

D'après Abou Sa'id Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Iblis a dit: Je jure par ta puissance! Je ne cesserai pas d'égarer tes serviteurs tant que leurs âmes seront dans leurs corps. Allah a dit alors: Je jure par ma puissance et ma grandeur! Je ne cesserai de leur pardonner tant qu'ils me demanderont pardon ».

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Notre maître béni et Très Haut descend chaque nuit au ciel le plus bas au cours du dernier tiers de la nuit et dit : « Qui m'invoque pour que je lui réponde ? Qui me demande pour que je lui donne ? Qui sollicite mon pardon pour que je le lui accorde ? »

Boukhari dans son Sahih n°1145

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit:

« Certes un serviteur a commis un péché et a dit : Ô Seigneur ! J'ai commis un péché donc pardonne moi.

Son Seigneur a dit : Mon serviteur sait qu'il a un Seigneur qui pardonne les péchés et qui châtie pour eux ; j'ai pardonné à mon serviteur.

Puis il c'est passé le temps qu'Allah a voulu et cette personne a commis un péché et a dit : Ô Seigneur ! J'ai commis un péché donc pardonne moi.

Son Seigneur a dit : Mon serviteur sait qu'il a un Seigneur qui pardonne les péchés et qui châtie pour eux ; j'ai pardonné à mon serviteur.

Puis cette personne a commis encore un péché et a dit : Ô Seigneur ! J'ai commis un péché donc pardonne moi. Son Seigneur a dit : Mon serviteur sait qu'il a un Seigneur qui pardonne les péchés et qui châtie pour eux ; j'ai pardonné à mon serviteur. Qu'il fasse ce qu'il veut ».

Boukhari dans son Sahih n°7507 et Mouslim dans son Sahih n°2578

Allah Dis: « Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux ».

[Coran 39: 53]

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit à ses compagnons :

« Des jours pénibles viendront après vous ; vivre à cette époque nécessitera, pour vous, une patience équivalente à celle qu'il faut pour tenir du charbon ardent dans la main. Quiconque, à ce moment-là, sera capable d'avoir cette patience recevra la

récompense de cinquante personnes de ceux qui agissent de la même manière que vous.»»

'Abdullah Ibn Al-Mubarak demanda : « Ô Messager d'Allah ! la récompense de cinquante d'entre eux ? »

Il répondit :

« Non ! La récompense de cinquante d'entre vous (les compagnons). ».

At-Tirmidhi n°3058



mes coups de cœur



# MFx





## MES AUDIOS PRÉFÉRÉS

---

mes coups de cœur



# MFx





## MES ÉCRITURES PRÉFÉRÉES

---

mes coups de cœur



# MFx





## MES ACTES D'ADORATIONS PRÉFÉRÉS

---



# Conclusion

Ma douce,

Tu viens de vivre deux mois de l'expérience Miracle Fajr. Je tiens à te féliciter pour tes efforts et les changements mis en place (grands ou petits, chaque pas compte !!).

Surtout, je veux t'encourager à ne rien lâcher. Peut-être que tout ne s'est pas passé comme prévu, peut-être que tu es déçue, peut-être que tu n'as pas écouté tous les audios, ou pas pratiqué toutes les séances d'écriture... tu sais quoi ? C'est Ok. Ce n'est pas grave.

Prends une seconde pour réfléchir à ce que tu as adopté : salat du Fajr à l'heure ? Adhkar du matin ? Mouhassabat nefs ? Tawba ? Istighfar quotidien ? Écoute de rappels (avec mes audios) ? Plus de dou'as ?

Je ne sais pas ce que tu as mis en place, mais ce que je sais avec certitude, ma douce, c'est que tu t'es bougée, tu t'es mise en mouvement vers Allah, tu as fait les causes. Et crois-moi, c'est ÇÀ le plus important. Souviens-toi qu'on avance dans l'imperfection, qu'on avance à petits pas, qu'on avance vraiment seulement lorsqu'on accepte que ce qu'on fait est bof, nul, pas assez, pas ouf, pas terrible. Souviens-toi que  $1 > 0$ .

1, c'est toujours mieux que 0.

Ok ?

Alors si tu penses que ce que tu fais c'est pas ouf, t'es sur la bonne voie, t'es sur la voie du mouvement, du changement, de la progression... et, à la fin, sur le chemin de l'excellence (parce que tu commences à « pas ouf » et tu termines sur « wawouuu » inchaAllah ^^).

Le prochain mois qui arrive est le mois le plus important, le plus précieux :

le mois de Ramadan, le mois qui change ton destin, ta vie ici-bas et ta vie de l'au-delà.

Alors ne lâche rien, et donne TOUT.

Je sais qu'Allah t'a donné des ressources incroyables, des qualités sublimes, j'ai confiance, tu vas arriver à tout donner et vivre le meilleur mois de ta vie inchaAllah !

Avec mahaba fileh,  
Oumeyma

## CRÉDITS

AUTEURE : OUMEYMA AMJID

COUVERTURE ET ILLUSTRATIONS : STUDIO HAIKU

CONSULTATION ÉDITORIALE & CONCEPTION DE PROGRAMME INNOVANT :  
MAHJOUBA EL MAAOUI - IRRATIONNEL SUCCÈS

MISE EN PAGE : SO DESIGN - CHARLOTTE CAVROIS