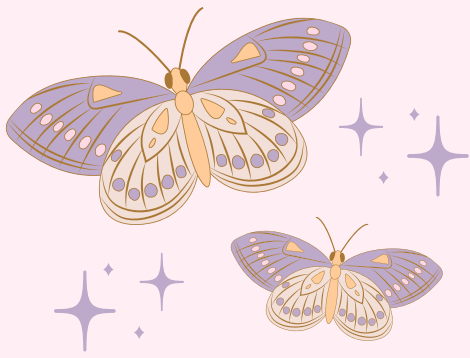


Carnet de suivi

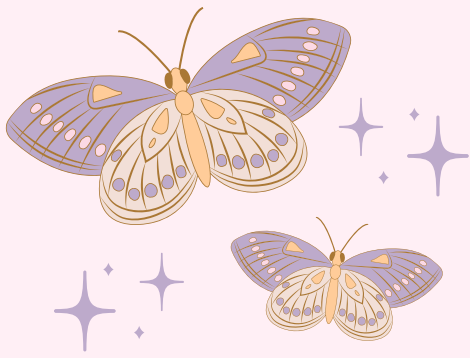
MON VOYAGE
AVEC LE CORAN



Avis de droits d'auteur et protection – Amānah

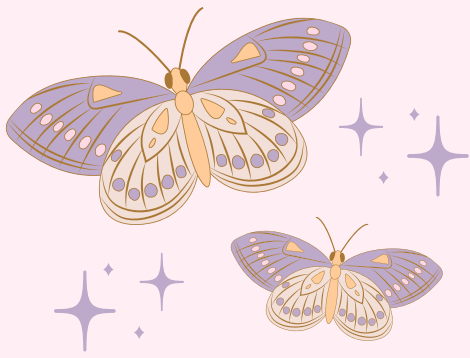
Ce planner est protégé par le droit d'auteur et constitue une amānah (confiance sacrée) confiée à son utilisateur. Toute reproduction, distribution, partage ou vente non autorisée de ce document, en tout ou en partie, est strictement interdite.

Ce planner est destiné à un usage personnel uniquement.



"Ce carnet est ton compagnon de route pour avancer pas à pas avec le Coran. Chaque page t'aide à suivre tes progrès, à réfléchir sur les versets et à nourrir ton cœur de lumière."

« Le meilleur d'entre vous est celui qui apprend le Coran et l'enseigne. »
(Rapporté par Al-Bukhari)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ce carnet appartient à :



CONSEILS

LE TAFSIR PERMET DE MIEUX COMPRENDRE LE SENS DES VERSETS ET D'APPROFONDIR NOTRE PRATIQUE RELIGIEUSE. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENDRE VOTRE ÉTUDE PLUS EFFICACE, EN PARTICULIER AVEC LE TAFSIR D'IBN KATHIR :

1 COMMENCE PAR L'INTENTION (NIYYAH)

AVANT CHAQUE SESSION, FAIS L'INTENTION DE CHERCHER LA COMPRÉHENSION SINCÈRE POUR TE RAPPROCHER D'ALLAH. UNE BONNE INTENTION REND L'APPRENTISSAGE PLUS BÉNÉFIQUE.

2 LIS LE VERSET ATTENTIVEMENT

LIS LE VERSET PLUSIEURS FOIS DANS TA LANGUE ET EN ARABE SI POSSIBLE.

NOTE LES MOTS OU EXPRESSIONS QUI TE SEMBLent DIFFICILES OU QUE TU SOUHAITES APPROFONDIR.

3 UTILISE UN TAFSIR RECONNU

IBN KATHIR EST UN EXCELLENT TAFSIR CLASSIQUE POUR COMPRENDRE LE CONTEXTE (ASBAB AL-NUZUL) ET LES EXPLICATIONS DES VERSETS.

LIS LA TRADUCTION ET LES EXPLICATIONS, PUIS RÉSUME-LES DANS TON CARNET AVEC TES PROPRES MOTS.

4 POSE DES QUESTIONS ET RÉFLÉCHIS

NOTE TOUTES LES QUESTIONS QUI TE VIENNENT EN LISANT LE VERSET.

ESSAIE DE RÉFLÉCHIR À L'APPLICATION DANS TA VIE QUOTIDIENNE.

5 ORGANISE TES NOTES

CRÉE DES SECTIONS : VERSET, SENS, EXPLICATION, QUESTIONS, RÉFLEXIONS PERSONNELLES.

UTILISE DES CODES COULEURS OU DES SURLIGNEURS POUR REPÉRER LES POINTS IMPORTANTS.

6 PRENDS TON TEMPS

LE TAFSIR DEMANDE PATIENCE ET RÉGULARITÉ. MÊME 10-15 MINUTES PAR JOUR PEUVENT SUFFIRE POUR PROGRESSER.

RELIS RÉGULIÈREMENT TES NOTES POUR RENFORCER TA COMPRÉHENSION.

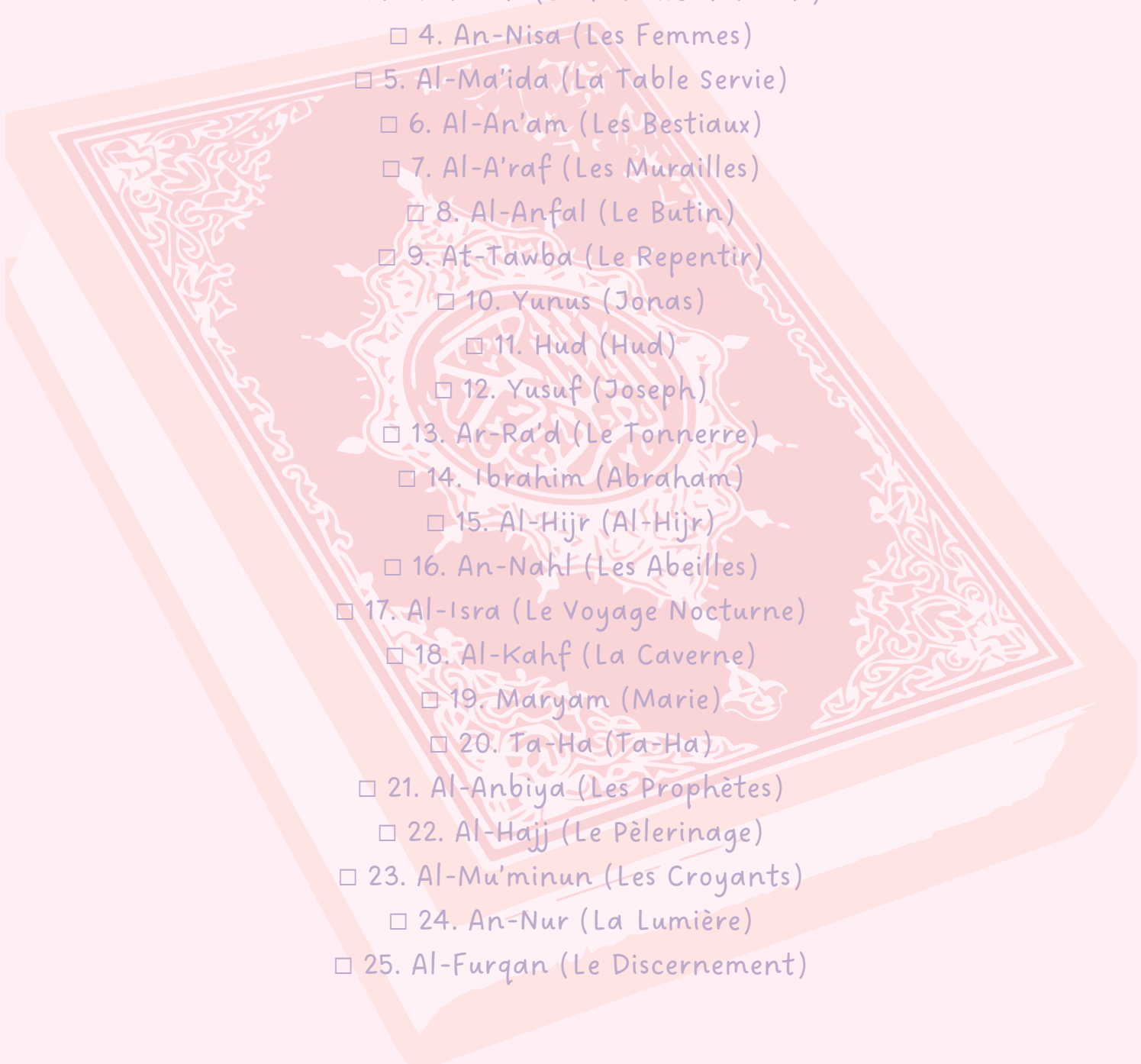
7 DEMANDE L'AIDE D'ALLAH

PRIE POUR QU'ALLAH FACILITE TA COMPRÉHENSION.

N'HÉSITE PAS À DEMANDER CONSEIL À UN ENSEIGNANT OU À UN ÉTUDIANT EN SCIENCES ISLAMIKES SI UN POINT TE SEMBLE COMPLEXE.



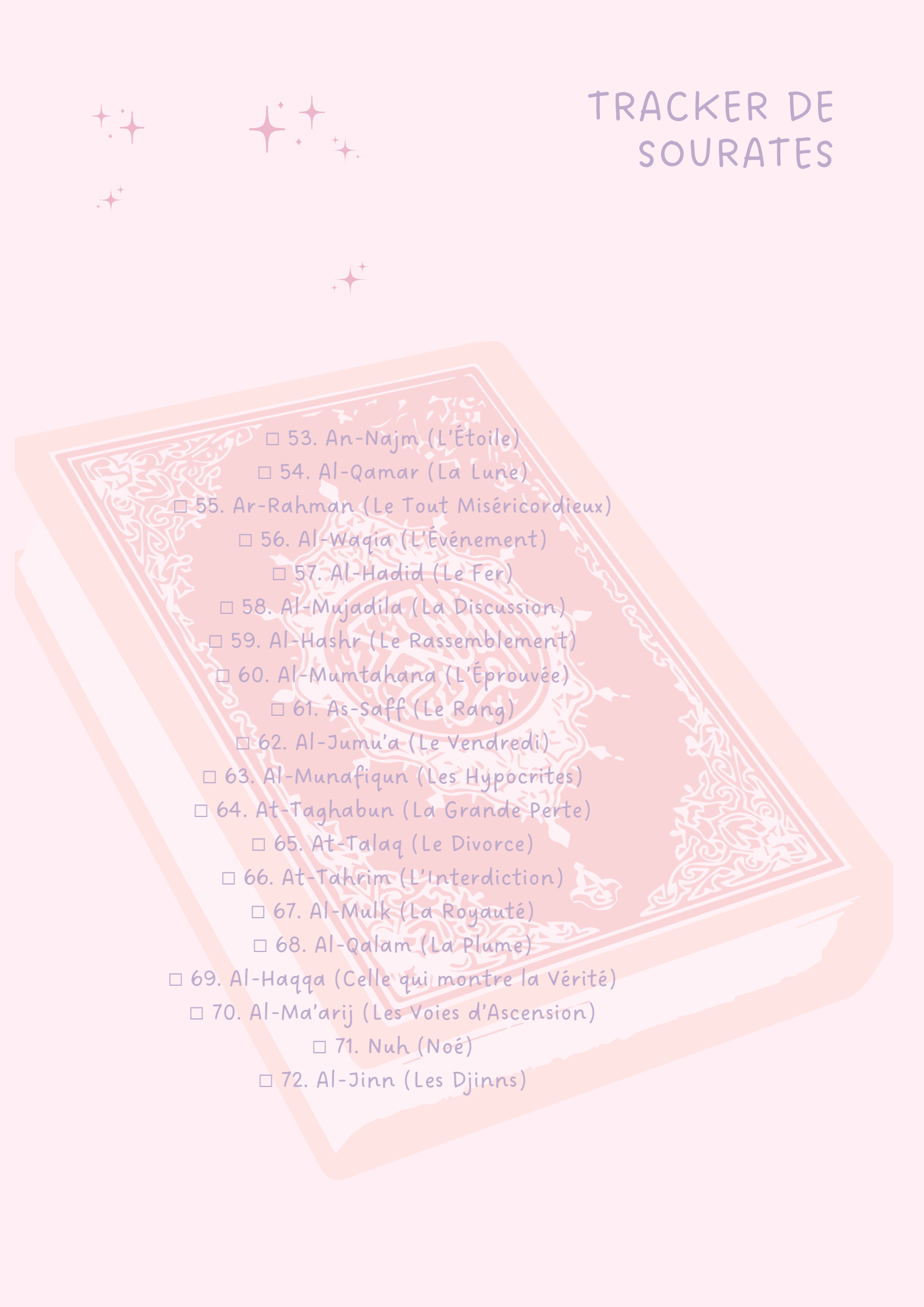
TRACKER DE SOURATES

- 
- ☐ 1. Al-Fatiha (L'Ouverture)
 - ☐ 2. Al-Baqara (La Vache)
 - ☐ 3. Aal Imran (La Famille d'Imran)
 - ☐ 4. An-Nisa (Les Femmes)
 - ☐ 5. Al-Ma'ida (La Table Servie)
 - ☐ 6. Al-An'am (Les Bestiaux)
 - ☐ 7. Al-A'raf (Les Murailles)
 - ☐ 8. Al-Anfal (Le Butin)
 - ☐ 9. At-Tawba (Le Repentir)
 - ☐ 10. Yunus (Jonas)
 - ☐ 11. Hud (Hud)
 - ☐ 12. Yusuf (Joseph)
 - ☐ 13. Ar-Ra'd (Le Tonnerre)
 - ☐ 14. Ibrahim (Abraham)
 - ☐ 15. Al-Hijr (Al-Hijr)
 - ☐ 16. An-Nahl (Les Abeilles)
 - ☐ 17. Al-Isra (Le Voyage Nocturne)
 - ☐ 18. Al-Kahf (La Caverne)
 - ☐ 19. Maryam (Marie)
 - ☐ 20. Ta-Ha (Ta-Ha)
 - ☐ 21. Al-Anbiya (Les Prophètes)
 - ☐ 22. Al-Hajj (Le Pèlerinage)
 - ☐ 23. Al-Mu'minun (Les Croyants)
 - ☐ 24. An-Nur (La Lumière)
 - ☐ 25. Al-Furqan (Le Discernement)

TRACKER DE SOURATES

- ☐ 26. Ash-Shu'ara (Les Poètes)
- ☐ 27. An-Naml (Les Fourmis)
- ☐ 28. Al-Qasas (Les Récits)
- ☐ 29. Al-Ankabut (L'Araignée)
- ☐ 30. Ar-Rum (Les Romains)
- ☐ 31. Luqman (Luqman)
- ☐ 32. As-Sajda (La Prostration)
- ☐ 33. Al-Ahzab (Les Coalisés)
- ☐ 34. Saba (Saba)
- ☐ 35. Fatir (Le Créateur)
- ☐ 36. Ya-Sin (Ya-Sin)
- ☐ 37. As-Saffat (Les Rangés)
- ☐ 38. Sad (Sad)
- ☐ 39. Az-Zumar (Les Groupes)
- ☐ 40. Ghafir (Le Pardonneur)
- ☐ 41. Fussilat (Les Versets Détaillés)
- ☐ 42. Ash-Shura (La Consultation)
- ☐ 43. Az-Zukhruf (L'Ornement)
- ☐ 44. Ad-Dukhan (La Fumée)
- ☐ 45. Al-Jathiya (L'Agenouillée)
- ☐ 46. Al-Ahqaf (Les Dunes)
- ☐ 47. Muhammad (Muhammad)
- ☐ 48. Al-Fath (La Victoire)
- ☐ 49. Al-Hujurat (Les Appartements)
- ☐ 50. Qaf (Qaf)
- ☐ 51. Adh-Dhariyat (Qui Éparpillent)
- ☐ 52. At-Tur (Le Mont)

TRACKER DE SOURATES

- 
- ☐ 53. An-Najm (L'Étoile)
 - ☐ 54. Al-Qamar (La Lune)
 - ☐ 55. Ar-Rahman (Le Tout Miséricordieux)
 - ☐ 56. Al-Waqia (L'Événement)
 - ☐ 57. Al-Hadid (Le Fer)
 - ☐ 58. Al-Mujadila (La Discussion)
 - ☐ 59. Al-Hashr (Le Rassemblement)
 - ☐ 60. Al-Mumtahana (L'Éprouvée)
 - ☐ 61. As-Saff (Le Rang)
 - ☐ 62. Al-Jumu'a (Le Vendredi)
 - ☐ 63. Al-Munafiqun (Les Hypocrites)
 - ☐ 64. At-Taghabun (La Grande Perte)
 - ☐ 65. At-Talaq (Le Divorce)
 - ☐ 66. At-Tahrim (L'Interdiction)
 - ☐ 67. Al-Mulk (La Royauté)
 - ☐ 68. Al-Qalam (La Plume)
 - ☐ 69. Al-Haqqa (Celle qui montre la Vérité)
 - ☐ 70. Al-Ma'arij (Les Voies d'Ascension)
 - ☐ 71. Nuh (Noé)
 - ☐ 72. Al-Jinn (Les Djinns)

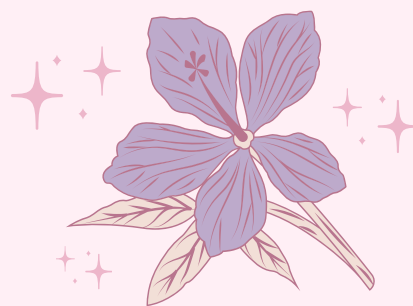
TRACKER DE SOURATES

- 
- ☐ 73. Al-Muzzammil (L'Enveloppé)
 - ☐ 74. Al-Muddathir (Le Revêtu d'un manteau)
 - ☐ 75. Al-Qiyama (La Résurrection)
 - ☐ 76. Al-Insan (L'Homme)
 - ☐ 77. Al-Mursalat (Les Envoyés)
 - ☐ 78. An-Naba (La Nouvelle)
 - ☐ 79. An-Nazi'at (Ceux qui arrachent)
 - ☐ 80. Abasa (Il s'est renfrogné)
 - ☐ 81. At-Takwir (L'Obscurcissement)
 - ☐ 82. Al-Infitar (La Fente)
 - ☐ 83. Al-Mutaffifin (Les Fraudeurs)
 - ☐ 84. Al-Inshiqaq (La Déchirure)
 - ☐ 85. Al-Buruj (Les Constellations)
 - ☐ 86. At-Tariq (L'Astre Nocturne)

TRACKER DE SOURATES

- ☐ 87. Al-A'la (Le Très-Haut)
- ☐ 88. Al-Ghashiya (L'Enveloppante)
 - ☐ 89. Al-Fajr (L'Aube)
 - ☐ 90. Al-Balad (La Cité)
 - ☐ 91. Ash-Shams (Le Soleil)
 - ☐ 92. Al-Layl (La Nuit)
- ☐ 93. Ad-Duha (Le Jour Montant)
- ☐ 94. Ash-Sharh (L'Ouverture)
 - ☐ 95. At-Tin (Le Figuier)
- ☐ 96. Al-'Alaq (L'Adhérence)
- ☐ 97. Al-Qadr (La Destinée)
- ☐ 98. Al-Bayyina (La Preuve)
- ☐ 99. Az-Zalzala (La Secousse)
- ☐ 100. Al-Adiyat (Les Coursiers)
 - ☐ 101. Al-Qari'a (Le Fracas)
- ☐ 102. At-Takathur (La Course aux richesses)
 - ☐ 103. Al-Asr (Le Temps)
- ☐ 104. Al-Humaza (Les Calomniateurs)
 - ☐ 105. Al-Fil (L'Éléphant)
- ☐ 106. Quraysh (Les Quraysh)
- ☐ 107. Al-Ma'un (L'Ustensile)
- ☐ 108. Al-Kawthar (L'Abondance)
- ☐ 109. Al-Kafirun (Les Mécréants)
 - ☐ 110. An-Nasr (Le Secours)
 - ☐ 111. Al-Masad (Les fibres)
- ☐ 112. Al-Ikhlâs (Le Monothéisme pur)
- ☐ 113. Al-Falaq (L'Aube Naissante)
- ☐ 114. An-Nas (Les Hommes)

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

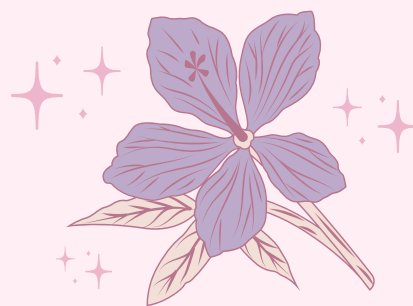
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

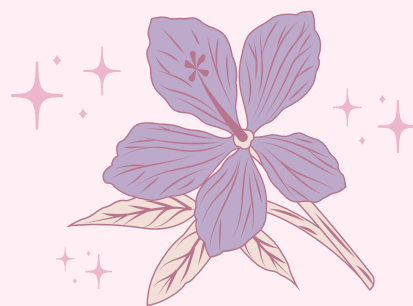
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

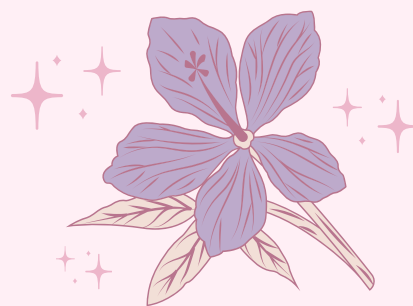
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

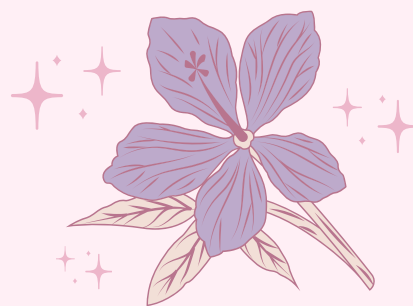
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

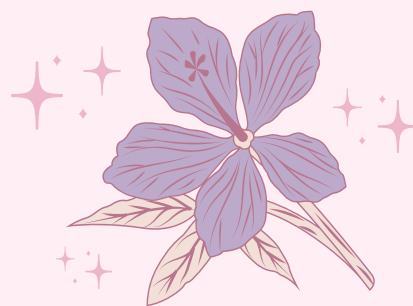
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

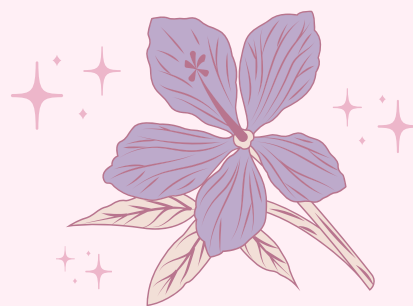
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

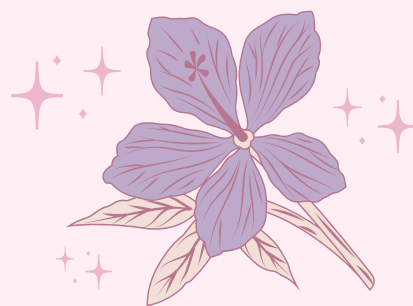
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

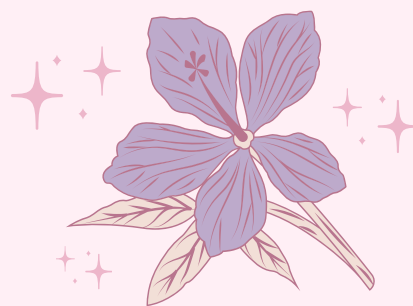
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

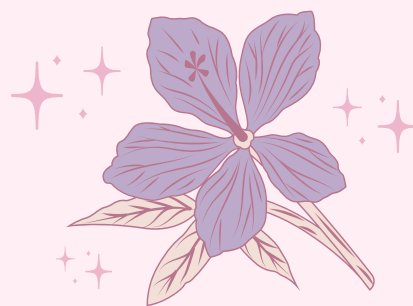
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

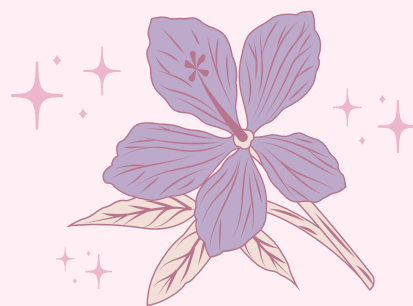
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

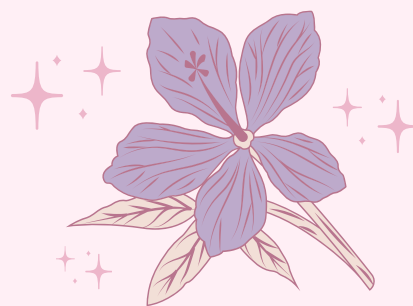
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

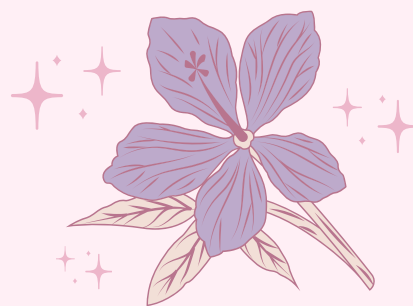
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

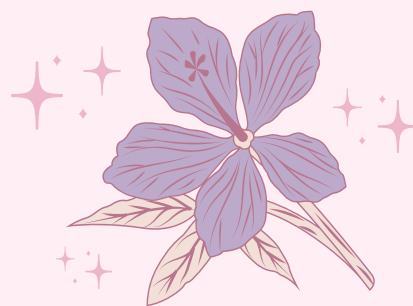
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

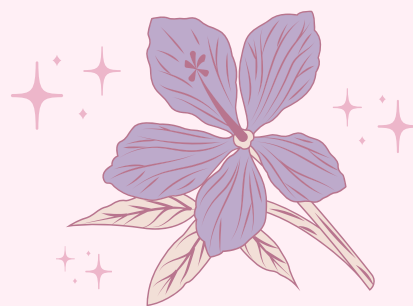
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

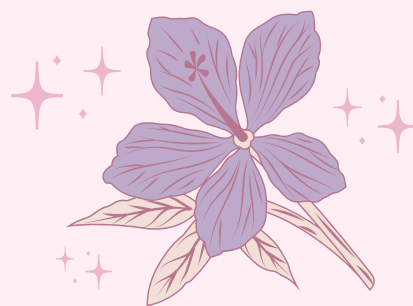
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

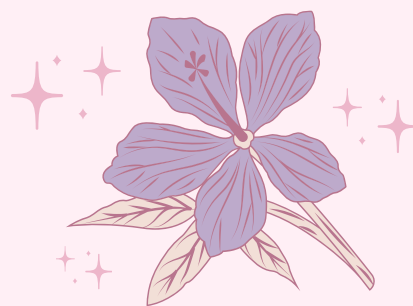
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

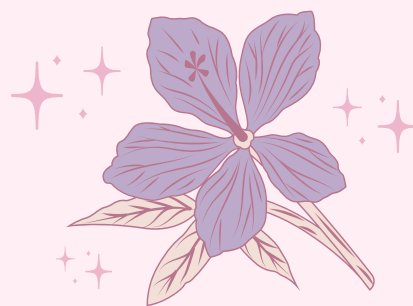
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

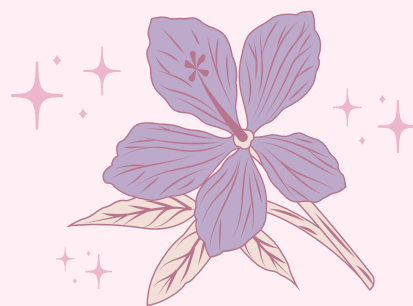
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

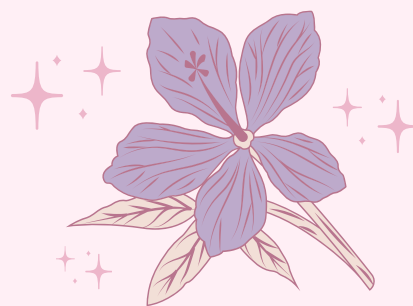
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

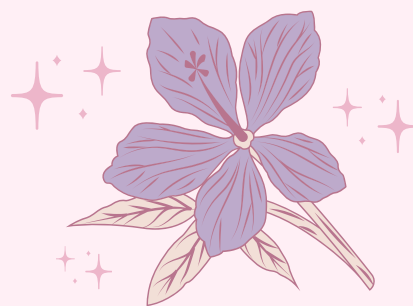
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

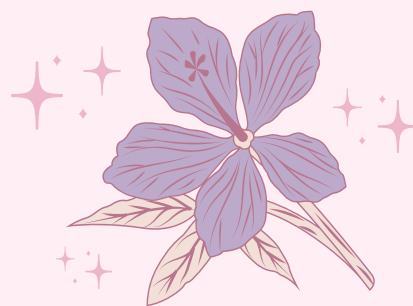
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

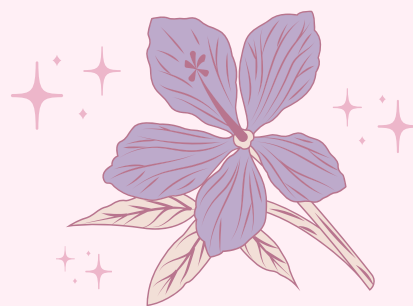
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

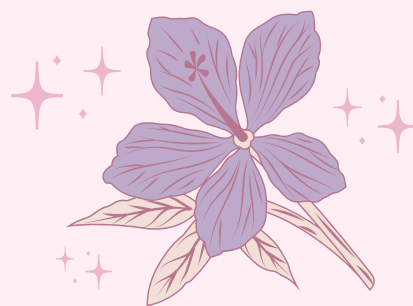
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

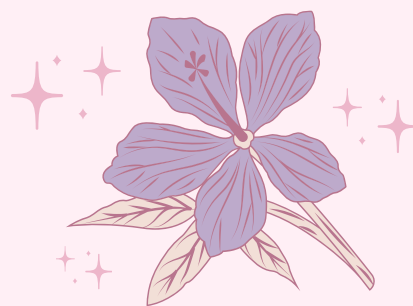
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

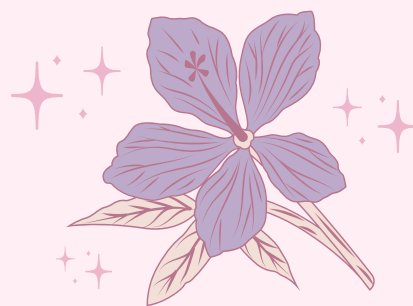
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

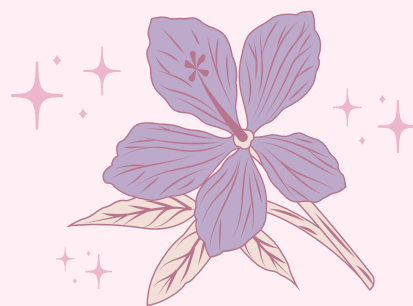
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

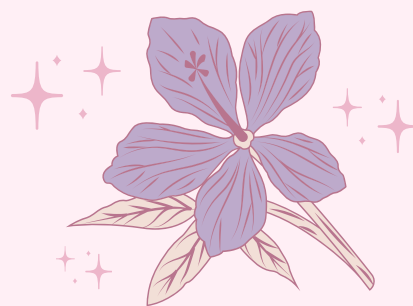
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

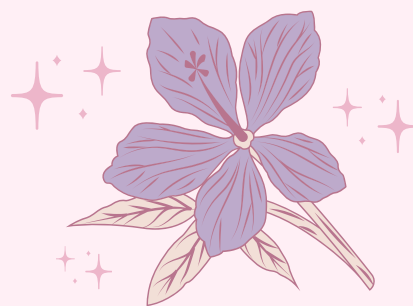
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

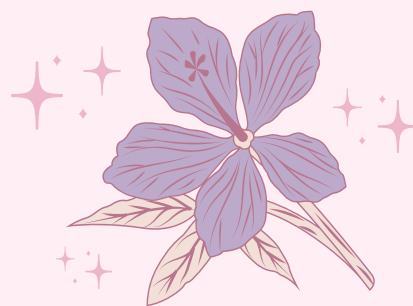
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

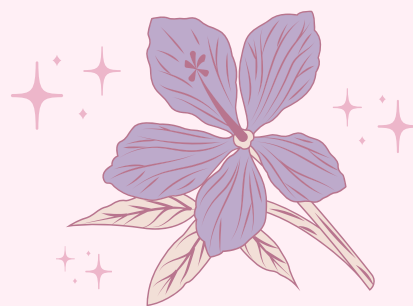
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

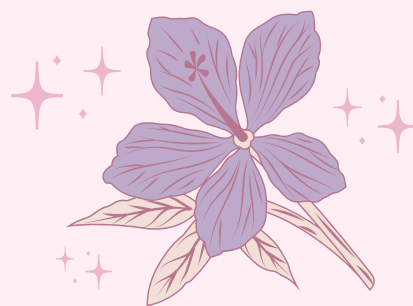
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

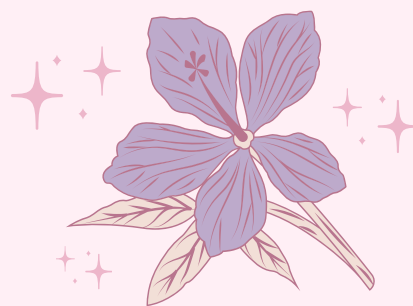
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

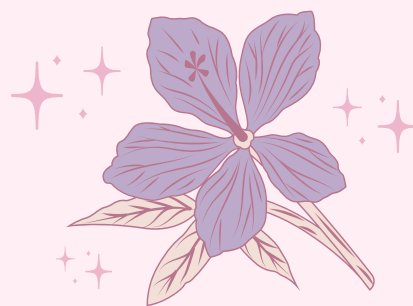
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

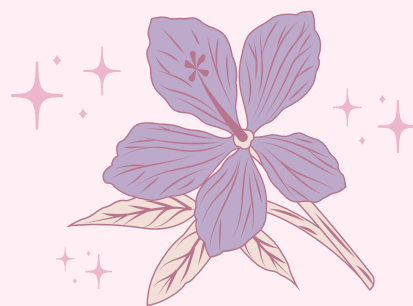
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

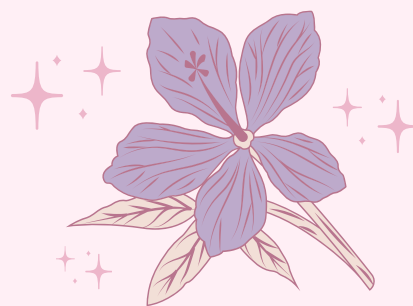
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

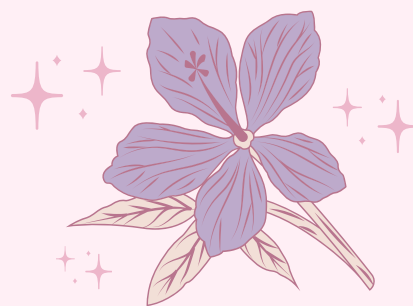
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

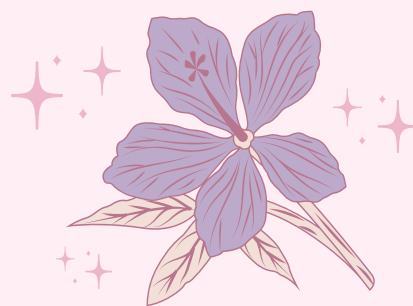
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

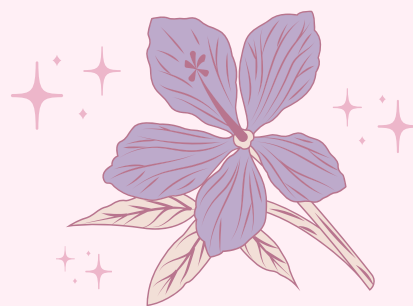
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

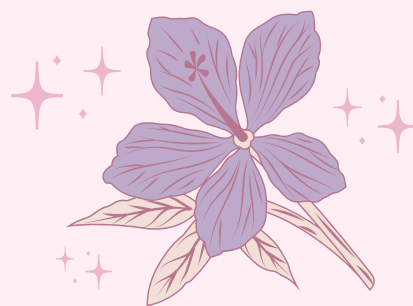
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

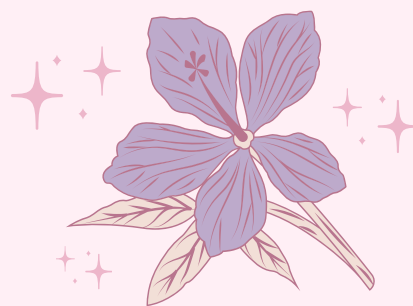
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

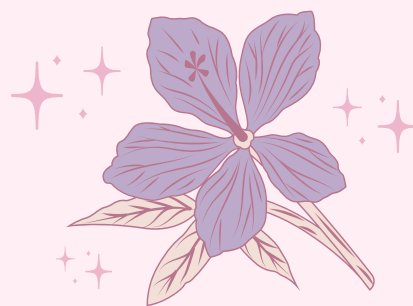
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

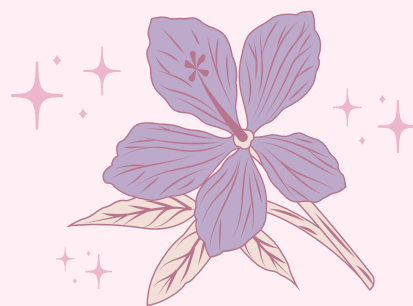
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

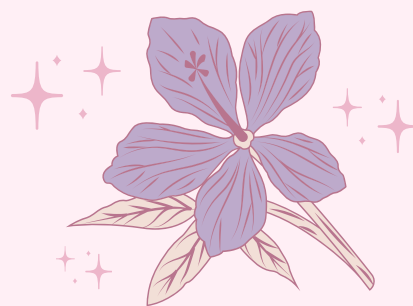
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

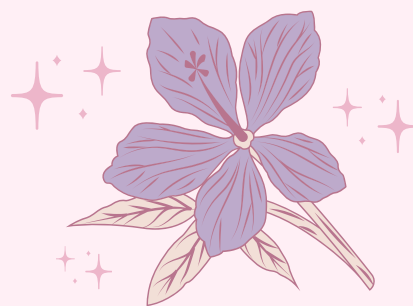
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

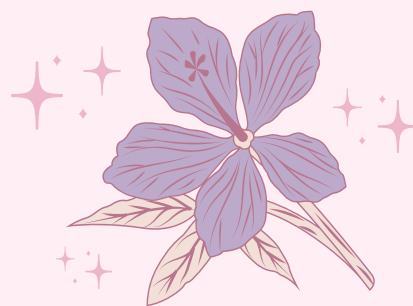
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

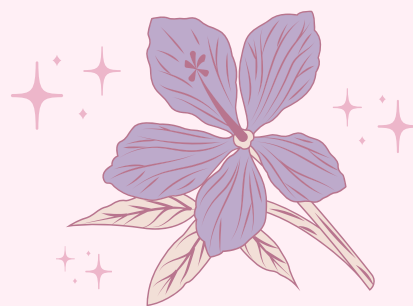
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

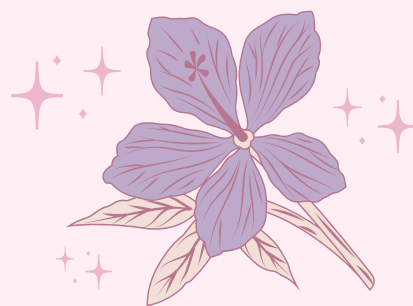
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

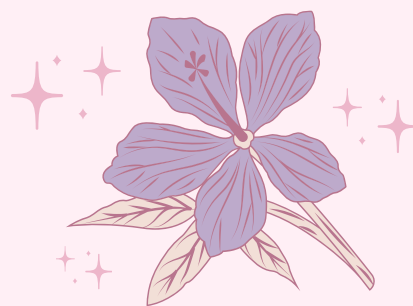
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

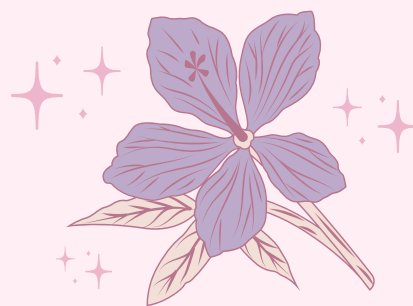
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

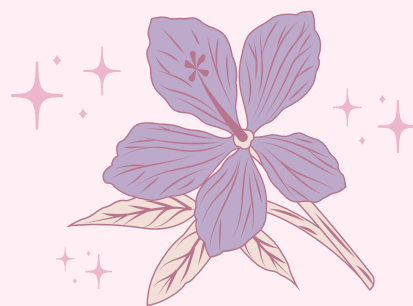
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

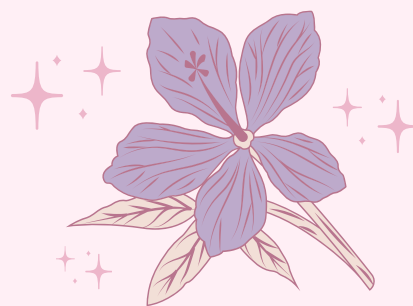
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

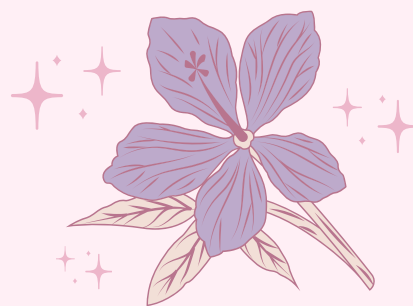
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

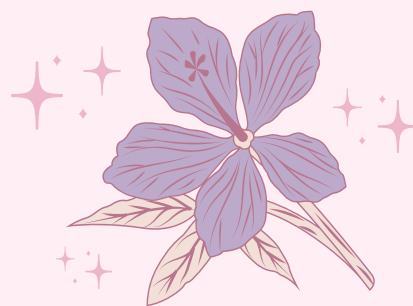
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

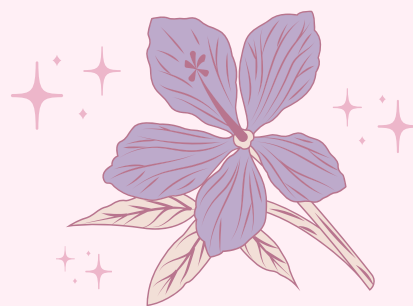
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

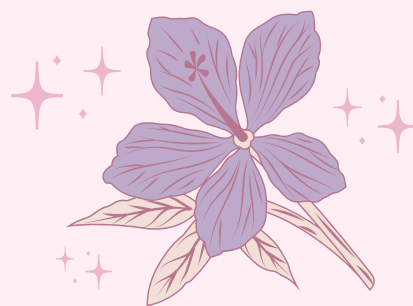
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

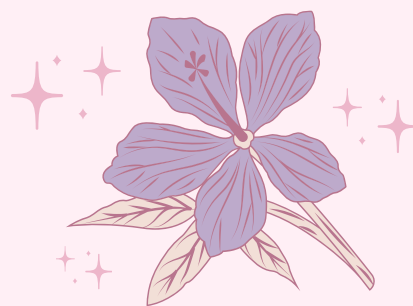
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

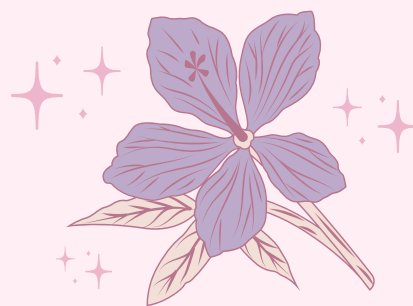
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

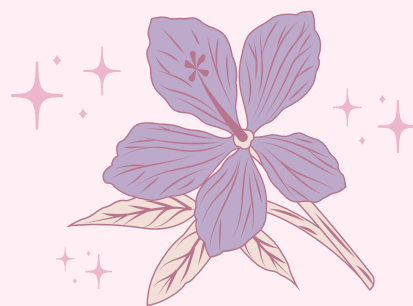
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

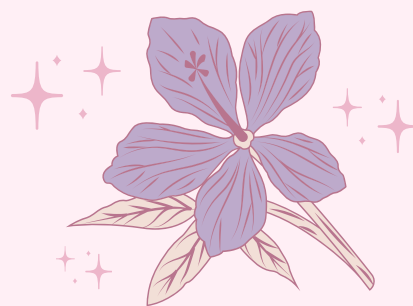
.....

.....

.....

.....

SUIVI QUOTIDIEN



DATE: _____

Nom de la sourate:

.....

Numéro verset:

.....

Qu'ai je appris aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)

OBJECTIFS MENSUELS



THÈME DU MOIS:

Nombre de sourates à apprendre : _____

Nombre de sourates à réviser : _____

Plan hebdomadaire :

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

INDICATEUR DE REUSSITE

Indicateur de réussite :

- ☐ Objectif atteint
- ☐ Objectif partiellement atteint
- ☐ Objectif non atteint

Voilà le Livre au sujet duquel il n'y a aucun doute, c'est un guide pour les pieux. »
(Sourate Al-Baqara, 2:2)



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général : -----

Contexte de révélation: -----

Résumé : -----



RÉVISION & COMPRÉHENSION

SOURATE ÉTUDIÉE CE
MOIS :

Thème général :

Contexte de révélation:

Résumé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :

RÉVISION & COMPRÉHENSION

FICHE VERSET

Verset n° :

Tafsir résumé :

Vocabulaire clé :



MOTIVATION

> Ibn al-Qayyim : « Le Coran est la guérison des cœurs et la lumière des âmes. »

> Al-Hasan al-Basri : « Les gens avant vous voyaient le Coran comme des lettres à appliquer, non seulement à réciter. »

> Ibn Taymiyyah : « Celui qui médite le Coran verra ses pensées éclairées et ses pas guidés. »

> Sufyan Ath-Thawri : « Lire peu avec réflexion est meilleur que lire beaucoup sans comprendre. »

> Ash-Shafi'i : « Tout ce dont tu as besoin pour ta vie et ton au-delà se trouve dans le Coran. »



MOTIVATION

"Ne méditent-ils donc pas sur le Coran ? Ou y a-t-il des cadenas sur leurs cœurs ?"
(Sourate Muhammad, 24)

> "Le meilleur d'entre vous est celui qui apprend le Coran et l'enseigne." (Bukhari)

> "Ce Coran est une guidée pour les pieux." (Sourate Al-Baqara, 2)

> "Lisez le Coran, car il viendra le Jour du Jugement comme intercesseur pour ses compagnons." (Muslim)

> "Un cœur sans rien du Coran est comme une maison abandonnée." (Tirmidhi)

> "Et Nous avons facilité le Coran pour la méditation ; y a-t-il donc quelqu'un pour réfléchir ?" (Sourate Al-Qamar, 17)

MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:



MON CŒUR À L'ÉCOUTE



Verset choisi:

Ce qu'il m'inspire:

Comment l'appliquer dans
ma vie:





APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



APPLICATION PRATIQUE

Valeurs extraites :

.....

.....

Actions concrètes :

.....

.....

.....

Dou'as inspirées:

.....

Impact attendu :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

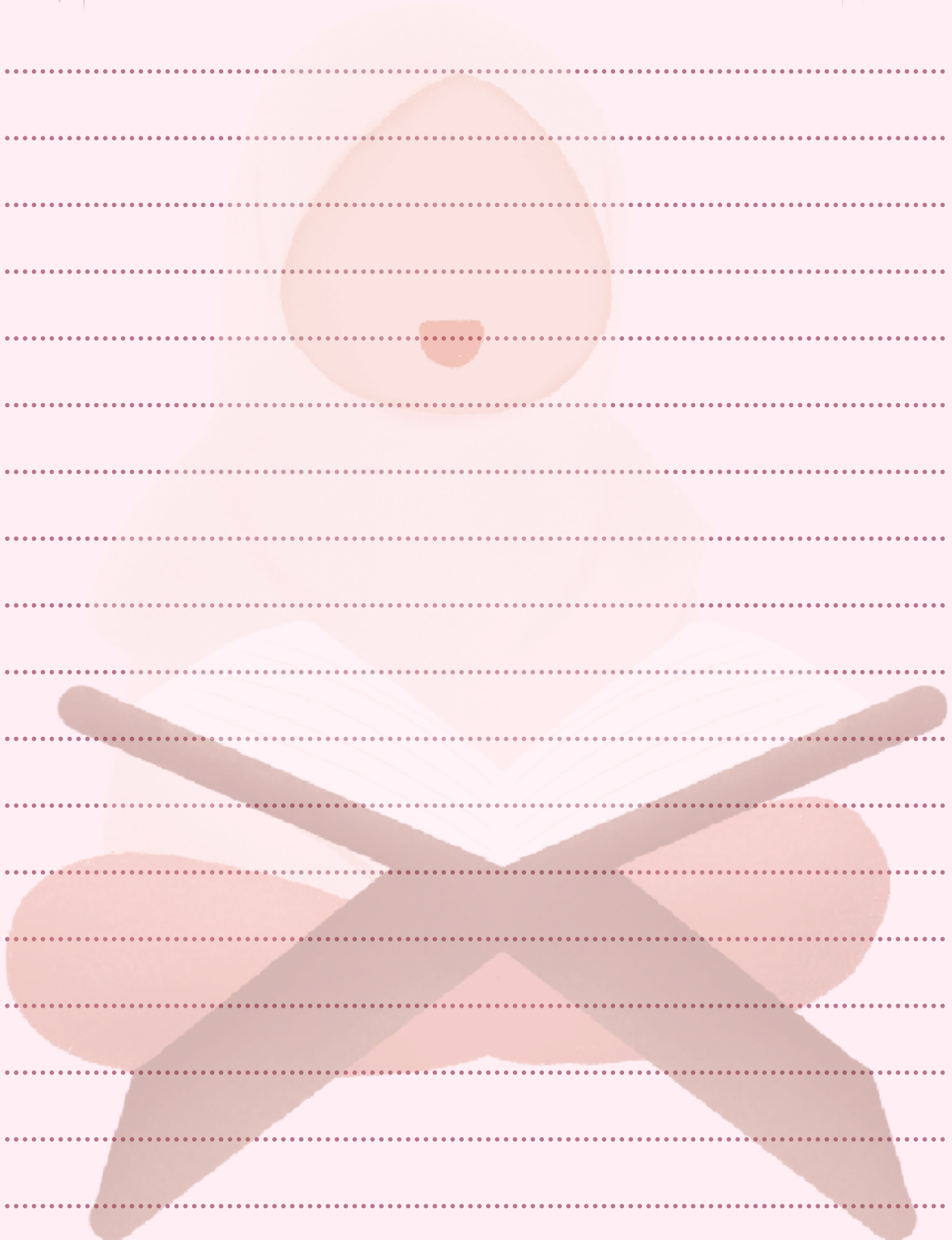
.....

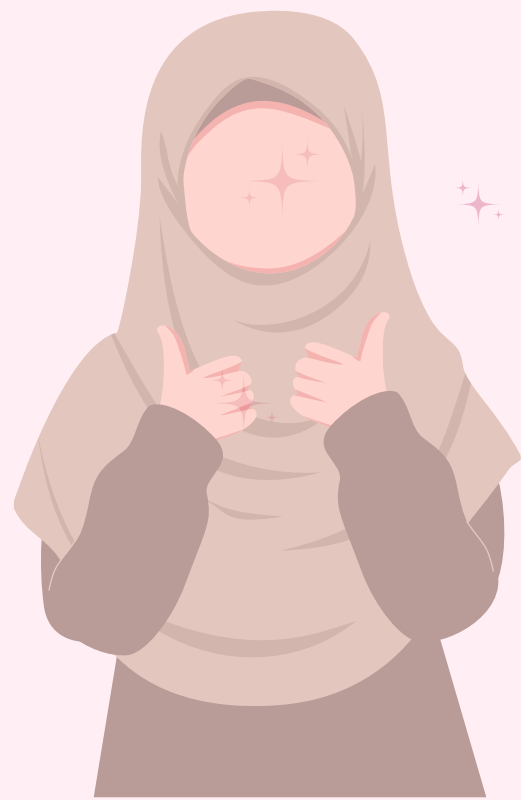
.....

.....



PAGE LIBRE





Masha'Allah, tu as accompli un beau chemin en t'engageant à apprendre, comprendre et méditer le Coran chaque jour. Que ce planner t'accompagne dans cette noble quête, qu'il soit un soutien dans ta persévérance et une source de lumière pour ton cœur.

Souviens-toi que chaque verset appris est une semence plantée dans ton âme, et avec la patience et la foi, elle portera de magnifiques fruits. Continue avec sincérité, humilité et amour.

Qu'Allah bénisse ton effort, augmente ta connaissance et t'accorde la facilité dans cette voie bénie.

