

Mon cahier  
**Anti-waswas**

*avec Dalel*

**Deviens maître des  
tes pensées  
capitaine de ton  
mental !**

# SOMMAIRE

- Consignes pour bien commencer
- Comment utiliser le Dzikr ?
- Fais le bilan pour commencer
- Comment remplir ton journal ?
- L'importance de savoir ce que tu veux et de poser une intention
- L'importance de répondre à tes besoins
- L'importance de respecter tes valeurs
- L'importance de s'aimer
- Prends conscience de tes pensées pour les transformer
- Choisis tes habitudes
- Fais le bilan



# POUR BIEN COMMENCER :

- Prends rendez-vous avec toi **tous les jours** et respecte ce moment quoi qu'il arrive.
- Prends ton temps (mais pas trop, l'Islam est une religion de juste milieu) pour effectuer ces exercices.
- Sois la plus spontanée et sincère possible.
- **L'essentiel est de faire, même si ce n'est pas parfait :** la perfection appartient à Allah et Allah peut nous l'accorder avec l'expérience et la patience.
- Ces exercices sont là pour t'aider à prendre conscience : **la prise de conscience est le point de départ du changement**, elle ne fait pas tout mais c'est une direction à prendre pour l'atteinte de tes objectifs.
- Les prises de conscience ne sont pas toujours agréables, alors prends ton temps, avance à ton rythme, autorise-toi les erreurs et même les détours, et surtout, sache t'entourer des bonnes personnes.

# DHIKR

## COMMENT BIEN L'UTILISER ?



### Objectif :

« Devenir maître de ses pensées, au lieu que les pensées soient maître de nous ! »



### Intérêt

Cet exercice est là pour te donner des outils pour changer et gérer tes pensées. Nous sommes faits pour réfléchir, plus tu en prendras conscience, plus tes pensées et tes réflexions, t'aideront à cheminer vers Allah (swt).



### Définition

On peut traduire Dhikr par " rappel ". Allah nous dit dans le Coran « rappelle car le rappel profite aux croyants ». L'humain oublie, ça fait partie de sa nature. Voilà pourquoi nous avons besoin de nous rappeler Allah constamment



### Pratique

Prends un nom Divin, un dont idéalement tu cherches à acquérir la qualité, et répète le aussi souvent que possible. Ex : La patience, L'Amour, Le Pardon ... et répète-le d'abord 100 fois par jour puis 200 fois puis 500... jusqu'à ce qu'il tourne seul en boucle dans ta tête.



### Variante

Tu peux faire la même chose avec une invocation, une Sourate, une Ayat...

### Que choisis-tu de faire et quand ?





# Bilan

Que souhaites-tu reprendre le contrôle de tes pensées ?

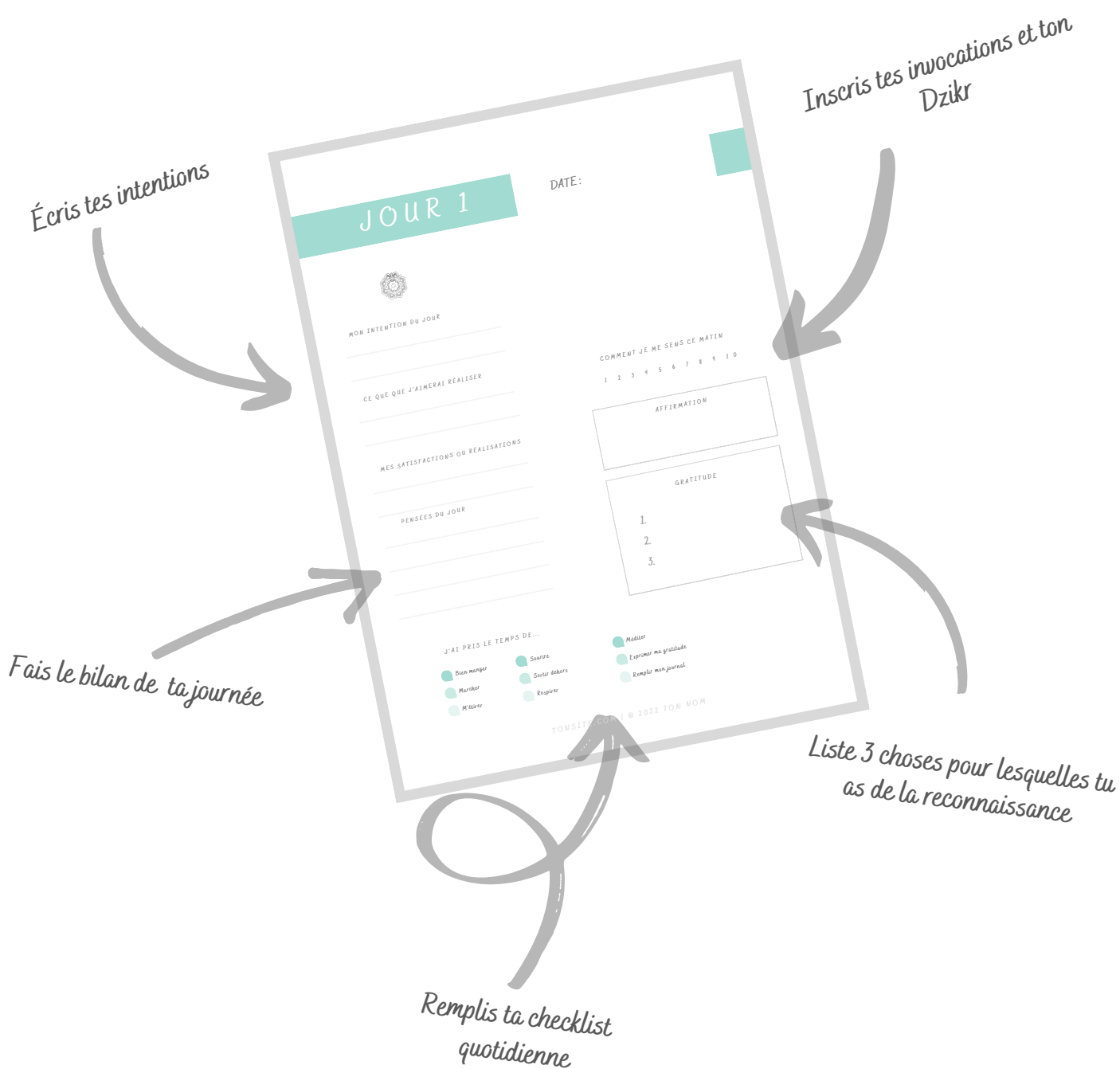
Quelles sont tes plus grandes forces et qualités ?

Qu'est-ce qui t'empêche d'avancer aujourd'hui ?

Quels sont tes plus grands rêves ?

# Comment remplir ton journal ?

Fais autant de copie que tu souhaites. détermine un nombre de jour, idéalement 40 jours, et remplit une fiche par jour.



# OBJECTIF DE LA SEMAINE

OBJECTIF : \_\_\_\_\_

SEMAINE : \_\_\_\_\_

	ACCOMPLISSEMENTS	RESSENTI
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		



# Qui es-tu ?

Complète les phrases en dessous pour mieux te connaître :  
(réponds sans réfléchir)

Je suis quelqu'un qui aime.....

Je suis quelqu'un qui déteste.....

Je suis quelqu'un qui ne peut pas.....

Je suis quelqu'un qui peut.....

Je suis quelqu'un qui ne fera jamais.....

Je suis quelqu'un qui a.....

Je suis quelqu'un qui a hâte de.....

Je suis quelqu'un qui préfère.....plutôt que.....

Je suis quelqu'un qui n'a jamais.....

Je suis quelqu'un qui souhaite.....

Je suis quelqu'un qui a essayé de.....

Je suis quelqu'un que personne ne semble.....

Je suis quelqu'un que tout le monde semble.....

Je suis quelqu'un qui n'a jamais assez.....

Je suis quelqu'un qui ne sait pas comment.....

Je suis quelqu'un qui oublie souvent de.....

Je suis quelqu'un qui n'oublie jamais de.....

Je suis quelqu'un qui est reconnaissant pour.....

Je suis quelqu'un qui va probablement finir par.....

Je suis .....

# Que souhaites-tu ?

## Détermine tes objectifs

1. Quels sont tes objectifs ?

2. Pourquoi ?

3. Qu'est-ce que ça t'apportera ?

4. Qu'est-ce tu perdras ?

5. Que dois-tu mettre en place ?

6. Que dois-tu arrêter de faire ?

# TES INTENTIONS :

Pour commencer, écris tes intentions. Car la valeur de tout acte est conditionnée par son intention (hadith)

Pourquoi souhaites-tu reprendre le contrôle de tes pensées ?  
Quelles sont tes attentes et tes souhaits ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Une fois tes intentions formulées, formule une invocation (Dou'ah) pour demander à Allah de t'aider et te faciliter dans cette tâche si cette dernière est un bien pour toi, autrement qu'Il t'accorde quelque chose de meilleur.

Sache qu'il est possible de reformuler ton intention aussi souvent que tu le souhaites.

---

---

---

---

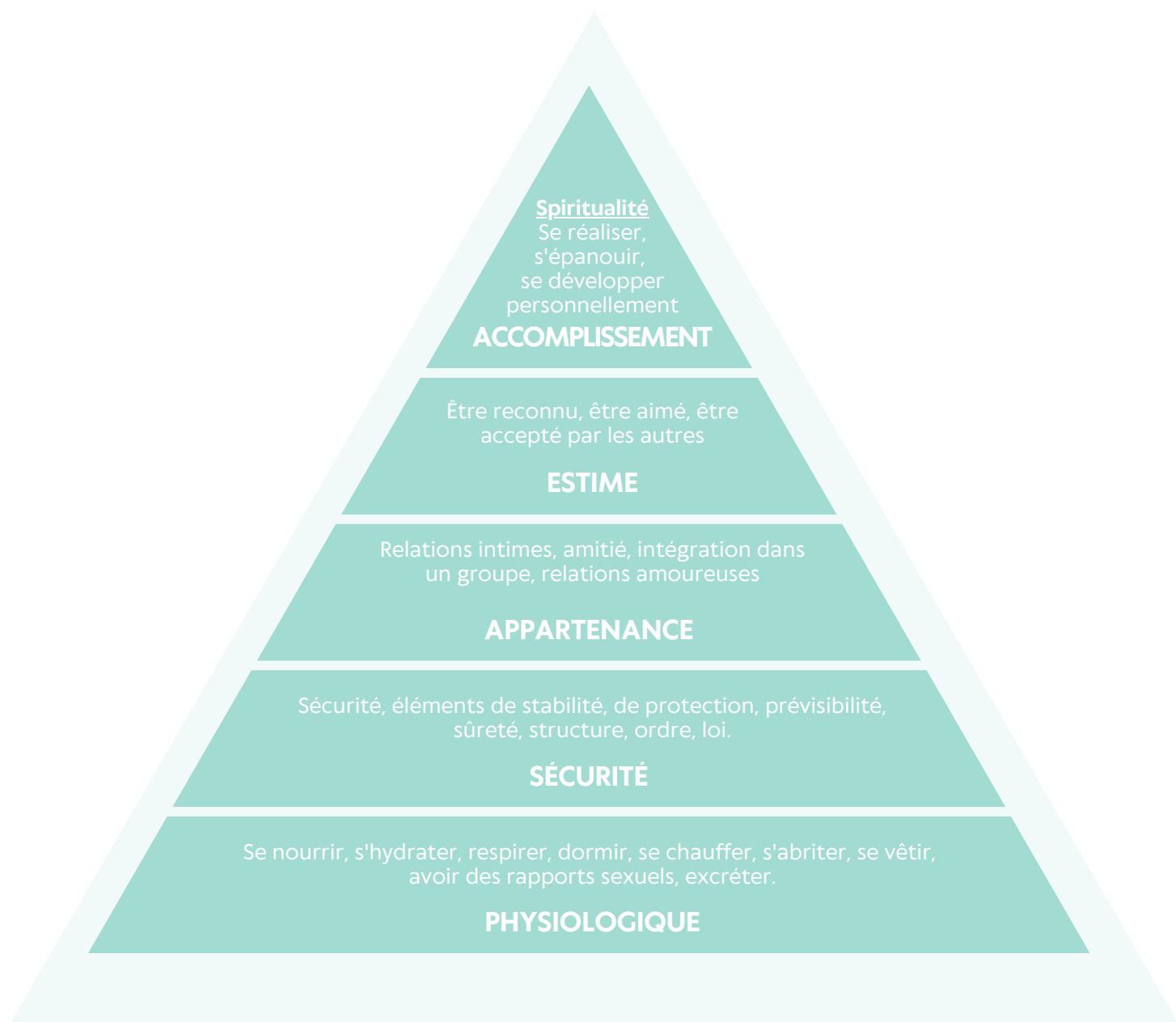
---



# LA PYRAMIDE DE MASLOW

La hiérarchie des besoins de Maslow est constituée d'un modèle à cinq niveaux de besoins humains.

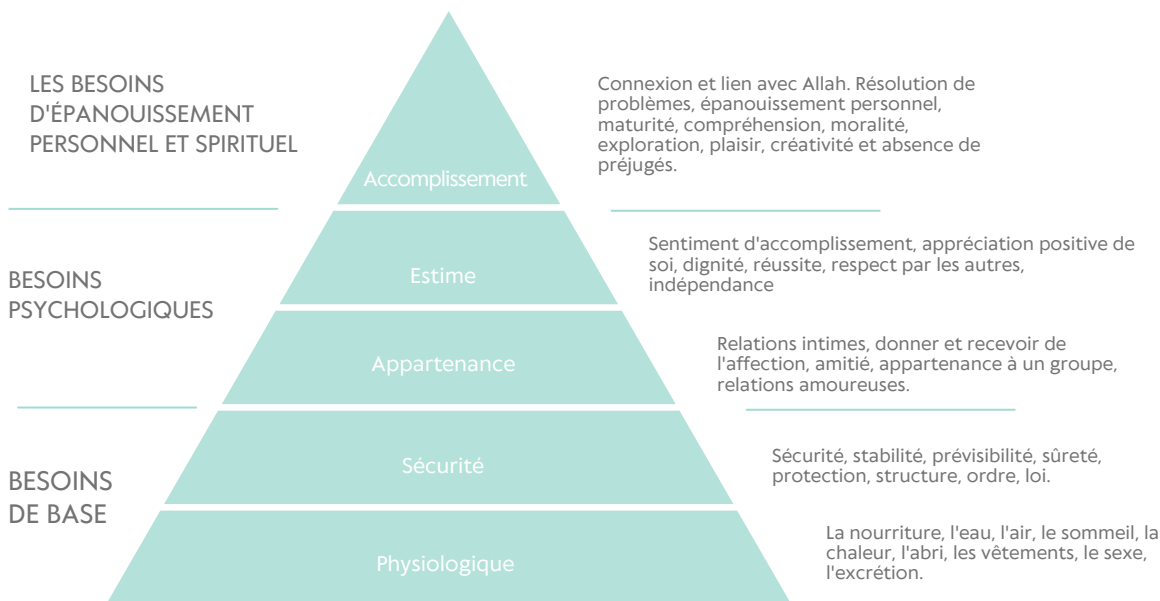
Les besoins situés en bas de la pyramide doivent être satisfaits avant les besoins situés plus haut.



# LA PYRAMIDE DE MASLOW

La hiérarchie des besoins de Maslow est constituée d'un modèle à cinq niveaux de besoins humains.

Les besoins situés en bas de la pyramide doivent être satisfaits avant les besoins situés plus haut.

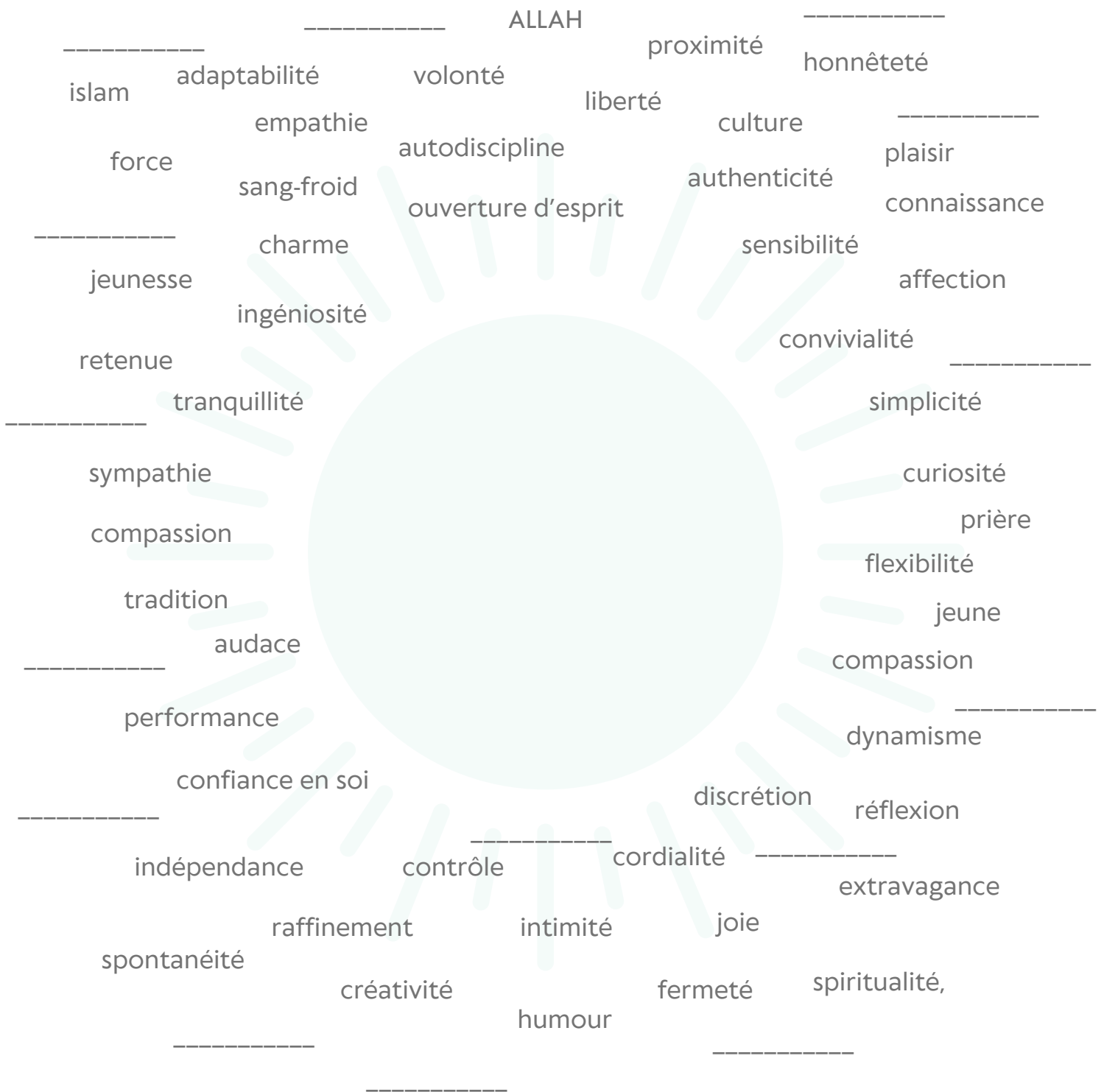


Comment réponds-tu actuellement à ces besoins ?

Que pourrais-tu faire pour répondre à ces besoins si tu ne le fais pas déjà ?

# VISUALISE TES VALEURS

Les valeurs est ce qui est vraiment important pour nous, elles nous aides à faire des choix, répondre à nos besoin, nous guident au quotidien. Tes valeurs son comme des rayon de soleil qui viennent illuminé ta vie. Entour et/ou note les valeurs qui sont importantes pour toi.

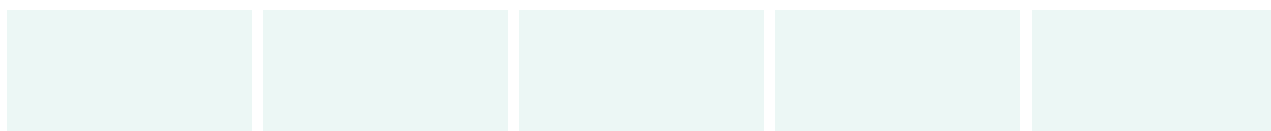


# VISUALISE TES VALEURS

Regroupe les valeurs qui te semblent proches de n'importe quelle façon qui a du sens pour toi. Tu peux créer un maximum de 5 groupes.

Five large, empty, light teal rectangular boxes arranged horizontally, intended for grouping values.

Maintenant, choisis un mot dans chaque liste qui représente le mieux chacun de tes groupes.

Five smaller, empty, light teal rectangular boxes arranged horizontally, intended for selecting a word for each group.

Bravo ! Tu as identifié tes 5 valeurs profondes et tu peux t'en servir pour définir et accomplir tes objectifs !

# PRENDS DES DÉCISIONS

Quelle décision souhaites-tu de prendre ?











OPTION	CONSÉQUENCES	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1			
2			
3			

Quelles sont tes valeurs et comment vont-elles t'aider à prendre une décision ?

Quelle est ta décision ?

# LE PLUS IMPORTANT

Classe les 10 choses les plus importantes de ta vie. Puis marque dans la colonne de droite une estimation du temps que tu y accordes.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Regarde tes résultats. Est-ce que tu passes plus de temps sur les choses les plus importantes pour toi ?

# TA " PERSONNALITÉ "

Trois mots qui me décrivent :

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Ce que j'aime chez moi :

Ma personnalité en tant  
qu'enfant :

Quels sont les points similaires  
que j'ai avec ma famille :

Ma force :

Ma faiblesse :

Quelque chose qui  
me fait peur :

Quelque chose qui  
m'excite :

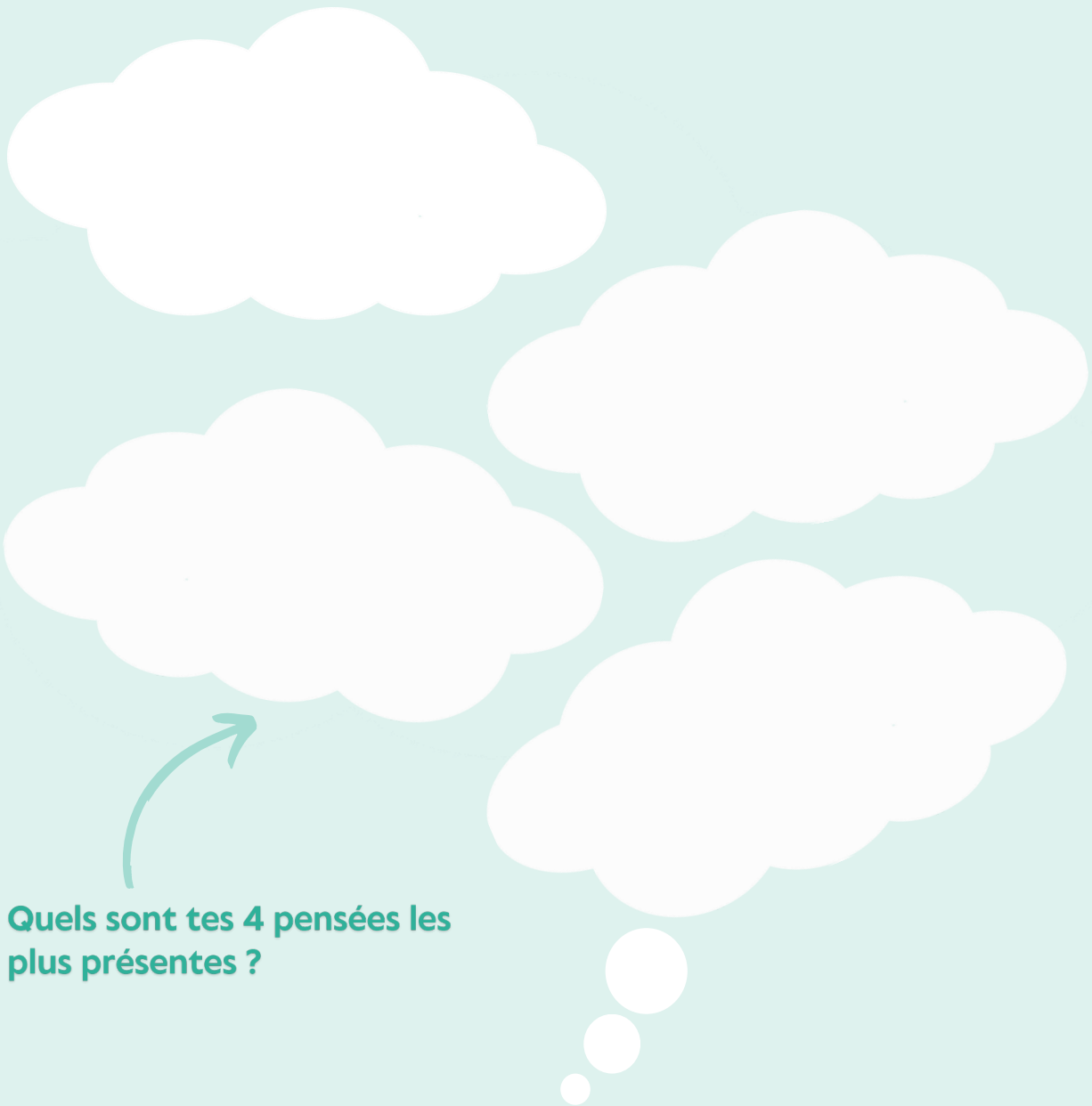
Quelque chose qui  
me rend heureuse :

# 50 raisons de t'aimer

Liste-les ici



# TES PENSÉES LES PLUS FRÉQUENTES



Quels sont tes 4 pensées les plus présentes ?

Quelle est la conséquence de ces pensées dans ta vie ?



Quelle bien t'apporte ses pensées ?



# CHANGE TA FAÇON DE PENSER

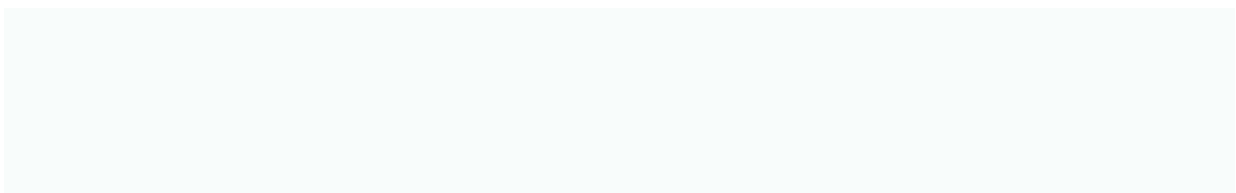
Pense à ta vie telle qu'elle est maintenant. Qu'est-ce que tu as et dont tu ne veux plus ? Écris-les dans les cases ci-dessous.

Three light blue speech bubble shapes arranged horizontally, intended for writing down what one has and what one no longer wants.

Maintenant, pour chaque case, réfléchis à la façon dont tu peux reformuler et changer la tournure en quelque chose de plus positif.

Three light blue scalloped-edged shapes arranged horizontally, intended for writing down positive reformulations of the previous thoughts.

Pourquoi penses-tu qu'il est important de reformuler ta phrase pour te concentrer sur ce que tu veux plutôt que sur ce que tu ne veux pas ?

A wide, light blue rectangular box intended for writing an answer to the question about the importance of reformulating phrases.

# PAUSE ACTION

OBJECTIF : \_\_\_\_\_

Ce que je peux arrêter de faire

Ce que je peux faire moins

Ce que je peux continuer de faire

Ce que je peux faire plus

Ce que je peux commencer à faire

# MISE EN PLACE D'UNE HABITUDE

Une habitude est ce que tu fais facilement sans réfléchir presque de façon automatique et/ou inconsciente.

Pour en mettre une en place 3 éléments sont indispensables :

## DÉCISION

de l'habitude que tu souhaites prendre

- Que souhaites-tu ? Qu'est-ce que tu veux changer ou avoir ?
- Quel est ton objectif ?
- Pourquoi veux-tu atteindre cet objectif ?
- Quels seraient les avantages une fois cet objectif atteint ?

## ACTION

mise en pratique de la décision

- Que choisis-tu de mettre en place ?
- Quand souhaites-tu le faire ?
- Avec qui ?
- Soit la plus claire possible et passe à l'action !

## RÉPÉTITION

jusqu'à ce que tu l'accomplisse facilement

- La répétition est la clef pour mettre en place une habitude.
- Sans elle la décision et l'action ne servent à rien
- Quoi qu'il arrive répète la mise en pratique de la décision que tu as prise.

# LA CHECKLIST

*anti mauvais waswas*

**Reste maitre de tes pensées quoi qu'il arrive ne te laisse pas avoir**

## RESPECTES TES BESOINS

La fatigue est une des première sources de waswas, plus tu respecteras tes besoins et te feras du bien plus tu auras suffisamment d'énergie pour les combattre.

## SOIS AU CLAIRE AVEC TES VALEURS

N'ais aucun doute que le doute viens de sheitane, fais en sorte d'être au claire sur ce que tu veux, cela te permettra de te fixer des objectifs et de les atteindre, Bi IdniLlah.

## FAIS CONFIANCE

Aucune confiance n'a de force si elle ne prend pas sa source auprès d'Allah, le seul digne de confiance absolue.

## CHERCHE LA FACILITÉ DANS TOUTES LES DIFFICULTÉS

Allah nous le demande, il nous dit que c'est possible, alors fais-le !

## LÂCHE PRISE

Respire, détend-toi, tout va bien Allah s'occupe de tout, tu n'as cas lui obéir en paix.

# LA CHECKLIST

## *auto-motivation*

**Ne laisse personne te dire que tu n'es pas capable, même pas toi !**

### ENCOURAGE TOI

Encourage-toi à voir loin et à te fixer des objectifs ambitieux qui résonnent avec tes valeurs.

### CROIRE EN TOI

Sois convaincue que tu peux atteindre tes objectifs et réussir dans tout ce que tu choisis de faire.

### EXPLORE

Prends le temps d'explorer toutes les options qui s'offrent à toi.

### CHALLENGER TOI

Attends le meilleur de toi et fais ce qu'il faut pour répondre à tes attentes.

### TE MOTIVER

Permits d'aller de l'avant et de célébrer tes réussites en cours de route !

# BILAN

Qu'est-ce que ce coaching m'a apporté ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?

Qu'est-ce qu'il m'a manqué ?

J'aurai eu besoin de :

As-tu quelque chose à ajouter ?





