

Se soigner, s'aimer, s'épanouir  
« **Vivre ma vie avec Allah** »



# MASTERCLASS

## METTRE ALLAH AU COEUR DE SA VIE

(Cahier d'exercice)

TROUVER ET COMPRENDRE SES PROBLÈMES  
MIEUX TE COMPRENDRE  
FORMULER SON INTENTION / PARLER AVEC ALLAH



## Avant-propos

Ce support a été conçu par Dalel BEN MAAMAR infirmière, thérapeute holistique, formatrice et musulmane.

Il traite d'exercices de développement personnel et spirituel revisités au travers du prisme de l'Islam. Il s'adresse à des personnes souhaitant faire le bilan de leur vie, pour prendre conscience de leurs problèmes et les régler, mieux se comprendre, changer d'habitudes et surtout mettre Allah au cœur de leur vie.

Nous espérons ainsi mettre à disposition des données simplifiées, permettant de s'initier à la prise de conscience de la réalité dans laquelle nous vivons, pour vivre dans la présence Divine.

Pour une question de confiance et de sincérité, nous vous recommandons d'utiliser ces informations uniquement dans le cadre personnel. En effet, on ne peut s'improviser coach ou thérapeute (sauf si tu as des habiletés particulières), car nous ne connaissons pas la vie cachée de tous.

## Avertissement

**Il est impératif de signaler que ce programme est organisé dans un cadre bien précis ! Il est réservé à un usage personnel ou à un entourage proche. Prendre conscience de son état peut être déstabilisant, mais tellement libérateur. Il est important de le savoir pour minimiser les effets de ce changement. Et en cas de problème trop déstabilisant, il est fondamental de consulter un professionnel pour une meilleure prise en charge.**

## CONSIGNES POUR RÉALISER LES EXERCICES

- Prends rendez-vous avec toi 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.
- Tu peux écrire directement sur ce cahier, ou reporter les questions et/ou réponses sur ton journal de bord.
- Tu peux faire les exercices au fur et à mesure.
- Tu pourras régulièrement effectuer ces exercices pour faire le point dans ta vie, t'aider à te poser les bonnes questions.
- 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.

## TROUVER ET COMPRENDRE TES PROBLÈMES

### Avoir un journal de bord

Utilités :

- Exprimer ce qui se passe pour toi.
- Mieux te connaître.
- Parler à Allah.
- Raconter ce qui va et ce ne va pas.
- Préparer une rencontre ou écrire à une personne importante pour toi.
- Aide-mémoire où vous notez ce que vous découvrez sur vous.
- Clarifier tes pensées...

Le journal de bord est un outil qui permet de cerner ce qui se passe pour toi.

Je te conseille de t'en fabriquer un, d'en personnaliser un que tu as déjà ou même de l'acheter. Il sera ton compagnon durant ce programme.

Voici quelques suggestions concernant les façons d'utiliser le journal de bord.

#### **1. Se préciser en formulant.**

Le seul fait de s'arrêter et d'écrire ce que l'on ressent nous aide à le préciser. Ce que nous vivons devient plus clair et plus concret. Le journal est donc utile lorsque ce qui se passe en vous est confus. Tu peux écrire comme si tu t'adresSES à une personne en qui tu as confiance et avec qui tu es à l'aise de te confier. Cela permet aussi de préciser davantage ce qui se passe pour toi et de mieux te connaître.

#### **2. Écrire à quelqu'un.**

Si tu as quelque chose de très important pour toi à dire à quelqu'un, tu peux l'écrire dans ton journal avant de le faire 'en personne'. Tu peux alors demeurer attentive à tes réactions et tes émotions. Il sera plus facile de prendre le temps de t'arrêter pour bien ressentir et tu pourras alors mieux cerner ce que tu as vraiment à lui dire.

#### **3. Faire le point.**

À tout moment, tu peux t'arrêter pour faire le point. Il suffit de te demander : "qu'est-ce qui est important pour moi actuellement ? ". Il peut s'agir de ce que tu ressents, de ce qui te préoccupe, de tes réactions à quelque chose qui vient de se passer, d'une chose que tu voudrais exprimer, etc. Cela te permettra de voir plus clair en toi.

#### **4. Consigner ses découvertes et ses observations.**

Tu peux aussi inscrire dans ton journal les découvertes que tu fais sur toi-même, des phrases qui t'ont fait réfléchir ou que tu aimes particulièrement, tes apprentissages de la vie, des faits lourds de sens qui te sont arrivés et que tu ne veux pas oublier, etc.

Plusieurs personnes trouvent le journal de bord très utile. Il suffit de l'essayer pour voir de quelle façon il pourrait être utile pour vous.













## MIEUX SE COMPRENDRE

Connaître le fonctionnement humain pour mieux me comprendre

**« C'est en sachant comment nous fonctionnons que nous pouvons agir de façon adaptée »**

LES « 3 CERVEAUX » ou SYSTÈMES ou CORPS :

CERVEAU RATIONNEL	CERVEAU ÉMOTIONNEL	CERVEAU PHYSIQUE
<i>Celui nous permet de réfléchir et de contrôler</i>	<i>Celui qui nous permet de ressentir et d'être spontanée</i>	<i>Celui qui nous permet de sentir et d'agir</i>

### CERVEAU RATIONNEL

**Exercices à pratiquer : « Devenir maître de ses pensées, au lieu que les pensées soient maître de nous ! »**

**Objectif** : 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).

**Méditations 1** : C'est la méditation (ou la contemplation) recommandée dans le Coran. Elle consiste à se demander d'où viennent les choses qui nous entourent.

- ☐ Au moins une fois par jour, demande-toi d'où vient telle ou telle chose, comment est-elle arrivé là, d'où vient-elle, sa fabrication, son commencement ...

**Méditations 2** : C'est la méditation dite de pleine conscience. Je la trouve complémentaire à la méditation « Coranique »

- ☐ Une fois par jour, porter ton attention sur ta respiration, compter les inspires et les expires peut faciliter l'attention, ou focalise toi sur ce que tu es en train de faire. Commence par 1 minute puis 5, puis 10, puis 15 jusqu'à ce que tu ne voies plus le temps passer.

**Dzikir** : Que l'on peut traduire 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

- ☐ Prends un nom Divin, un dont idéalement tu cherches à acquérir la qualité, 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. Tu peux faire la même chose avec une invocation, une Sourate, une Ayat...

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

---

---

---

---

---

### **Exercice 3 : LE MODELE DE LA BOUCLE**

**Objectif** : Changer tes pensées pour changer ton état émotionnel.

Le modèle proposé par Brooke Castillo (the self-coaching model) est un outil de lecture des situations du quotidien. Selon le modèle, toutes les situations rencontrées dans notre vie sont soit : une circonstance, une pensée, une émotion, une action ou un résultat.

Une circonstance neutre est à l'origine d'une pensée qui génère une émotion qui est à l'origine d'une action qui elle-même produit un résultat dans notre vie.

Pour chaque situation rencontrée, il est possible de compléter la grille de lecture suivante :

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

Circonstance (ligne C) : Fait indiscutable sur lequel tout le monde est d'accord et qui peut être prouvé dans une cour de justice. Les circonstances sont neutres c'est à dire dénuées de tout jugement (bon ou mauvais). Elles sont extérieures à nous, et nous n'avons pas le contrôle dessus.

Pensée (ligne P) : Phrase dans notre tête lorsque nous pensons à la situation écrite sur la ligne C des circonstances. Les pensées contiennent généralement des verbes de jugement (galérer, rater, perdre, échouer, réussir, gérer etc.) et des adjectifs (beau, moche, terrible, injuste, nul etc.).

Émotion (ligne E) : Mot décrivant l'émotion ressentie lorsque nous pensons la pensée écrite sur la ligne P des pensées (tristesse, colère, frustration, gratitude, indignation, joie etc.).

Action (ligne A) : Action, inaction ou réaction mise en place lorsque nous ressentons l'émotion écrite dans la ligne E des émotions.

Résultat (ligne R) : Résultat produit par l'action écrite dans la ligne A des actions. Il s'agit soit d'un fait, soit d'une pensée. Le résultat confirme la pensée de départ.

Analogie de la boîte d'allumettes: Boite d'allumette => Circonstance Une allumette => Une pensée Étincelle => Émotion Flamme => Action Brulures/cendres => Résultat

Exemple : C : Mes collègues ne m'ont pas proposé de manger avec eux ce midi.

P : Mes collègues n'ont même pas remarqué ma présence.

E : Abandon ou rejet

A : Je ne dis rien et reste dans mon coin.

R : Mes collègues continuent de ne pas me proposer de manger avec eux les midis.

Pourquoi cet exercice ? Faire un modèle sur une situation qui se présente à nous permet de la comprendre et l'analyser. Cette méthode permet de rationaliser et faire le tri entre émotions, faits et pensées. Le modèle de Brooke Castillo nous permet de distinguer nos croyances (=pensées) des faits (=circonstances) et nous oblige à mettre des mots sur nos émotions. Il nous permet de comprendre que nos émotions sont dues à nos pensées et non

aux circonstances. Il met en évidence que les résultats que nous obtenons dans notre vie sont le reflet de nos pensées. Il peut être utilisé pour changer les pensées qui ne nous servent pas et auxquelles nous n'adhérons pas et dans le but d'obtenir des résultats dans notre vie qui soient en accord avec nos objectifs et nos valeurs.

### Comment l'utiliser ?

**1. Identifier une émotion ou une pensée que tu souhaites comprendre. Écris cette pensée ou cette émotion sur la ligne correspondante dans la grille de lecture "CPEAR".**

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

**2. Remplir la grille de lecture en partant de la pensée ou l'émotion identifiée en 1, en se posant les questions suivantes :**

- Ligne P ou E : "Quelle est la pensée à l'origine de cette émotion ?" ou "Comment je me sens lorsque je pense cette pensée ?"
- Ligne C : "Quelle situation factuelle a fait jaillir cette pensée dans ma tête ?"
- Ligne A : "Comment je me comporte lorsque je ressens cette émotion dans cette situation ?"
- Ligne R : "Quel résultat j'obtiens dans ma vie lorsque j'agis de la sorte ?"

**3. Vérifier que le résultat obtenu confirme ma pensée de départ.**

A quoi sert cet exercice ? Une fois que nous avons compris la situation, il nous sera possible d'agir sur cette situation en modifiant volontairement les pensées qui nous desservent si celles-ci sont en désaccord avec nos valeurs.

### « NOS PENSÉES CRÉENT NOTRE RÉALITÉ »

VOIR aussi : "The life coach school podcast" par Brooke Castillo. Exercice traduit par ESTHER TAILLIFET

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

C : .....  
P : .....  
E : .....  
A : .....  
R : .....

## CERVEAU ÉMOTIONNEL

*Si tu n'as pas l'habitude d'être spontanée commence chez toi, dans un lieu où tu te sens en sécurité car souvent lorsque nous nous retenons de faire quelque chose, c'est que nous ne savons pas si nous pouvons le faire, soit par peur, par ignorance ou même par insécurité.*

### Exercice : Être spontanée, sans réfléchir !

**Objectif** : Laisser le système émotionnel s'exprimer et s'initier au lâcher prise.

1. Fais des choses que tu n'as pas l'habitude de faire.
2. Imagine une histoire ou écris un compte
3. Va jouer avec des enfants
4. Invente un jeu avec ou sans règles
5. Parle à quelqu'un que tu ne connais pas
6. Fais quelque chose de fou

**Note ici ce que tu as l'intention de faire :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Note ici ce que tu as fait :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Note ici ce que ça t'a fait :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Exercice Pratique : Se mettre en mouvement**

**Objectif** : Le principe de l'exercice suivant est de se mettre en mouvement sans réfléchir.  
« Bouger c'est la vie », la mise en mouvement permet à la fois de faire circuler l'énergie mais aussi de la libérer. Plus le mouvement est spontané, plus il est libérateur.

La danse est un très bon moyen de se mettre en mouvement.  
L'idée est vraiment d'être la plus spontanée possible, alors je t'invite à te mettre en sécurité pour te permette de te sentir libre d'agir. Réserve-toi un temps : 5 minutes suffisent pour te permettre de bouger sans réfléchir.

**Note ici ce que tu as l'intention de faire :**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Note ici ce que tu as fait :**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Note ici ce que ça t'a fait :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## CERVEAU PHYSIQUE

**Objectif** : Faire un bilan de tes besoins physiques

### 1-De combien d'heures de sommeil as-tu besoin en moyenne ?

*(Si c'est possible pour toi , couche toi dès les premiers signes d'envie de dormir : yeux qui piquent, bâillement ... et si veux aller plus loin , pendant quelque jour ne mets pas de réveil pour savoir combien de temps tu as besoin de dormir )*

---

---

---

### 2-Respectes-tu ce besoin ?

---

---

---

### 3- Manques-tu de sommeil ?

---

---

---

### 4- Que peux-tu faire pour y remédier ?

---

---

---

### 5- As-tu une activité physique ? si oui laquelle ? Qu'est-ce qu'elle t'apporte ?

---

---

---

### 6- Quelle est la qualité de ton alimentation ?

---

---

---

### 7- Quelle est la qualité de tes relations ?

---

---

---

## FORMULER SON INTENTION / PARLER AVEC ALLAH

« L'action vaut par l'intention qui l'anime »

### Les clés du changement :

1) **Volonté** : Toute action commence par une pensée, une idée, une décision d'accomplir quelque chose.

→ **Quelle est la décision que tu prends pour changer :**

---

---

---

---

---

2) **Persévérance** : CHANGER DEMANDE DU TEMPS : APPRENDRE UN NOUVEAU COMPORTEMENT, C'EST COMME APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE

→ **Comment peux-tu être persévérante ?**

---

---

---

---

---

3) **Bienveillance** : Ce n'est pas en ayant un discours culpabilisant, moralisateur ou dénigrant envers toi que cela va t'aider à avancer.

→ **Comment peux-tu être bienveillante avec toi ?** *Traite-toi comme tu traiterais ta meilleure amie qui traverse la même chose que toi.*

---

---

---

---

---

### Exercice : Pour chaque chose que tu souhaites changer réponds aux questions suivantes :

**Que souhaites-tu changer exactement ?** (Avoir une intention claire et définie)

---

---

---

---

---













