

A delicate watercolor illustration of various flowers and green stems. The flowers are in shades of light orange, peach, and cream, with some showing darker centers. The stems are thin and green, with small, pointed leaves. The overall style is soft and artistic, set against a plain white background.

Mon carnet de suivi HIJAMA

Ce carnet appartient à :



Ce carnet a été conçu par moi-même, Dalel (infirmière et, thérapeute en santé hollistique depuis 2012).

Merci de l'avoir téléchargé. J'espère que tu en feras bon usage. Tu peux me faire des retours ou me poser tes question à :

contact@formation-hijama.fr



SOMMAIRE

Ce carnet contient



- Mot de bienvenue
- Ma Philosophie
- Mon approche de la Hijama
- Qu'est-ce que la Hijama
- Situation actuelle
- Intention à poser
- Préparer sa séance
- Bilan de départ
- Les séances de Hijama
- Bilan d'arrivée
- Mot de fin
- Invocation
 - Bonus
- Dhikr : comment l'utiliser
- Routine-être
- Ma trousse de secours
- Gratitude

Bienvenue dans ton carnet de suivi



Ce carnet t'est spécialement dédié.

Il a été conçu pour t'aider à accompagner ton chemin de guérison, à mieux observer les évolutions de ton état, et à poser des intentions claires pour chaque étape de ton mieux-être.

Tu peux l'utiliser après chaque séance de Hijama, mais aussi entre deux rendez-vous, pour prendre conscience de ton état physique, émotionnel et spirituel.

C'est un espace rien qu'à toi. Un espace d'écoute, de confiance et d'engagement envers ton propre corps.

→ Noter tes ressentis te permet de mieux comprendre ce que ton corps exprime.

→ Observer les changements t'aide à rester motivée et à mieux communiquer avec ta praticienne.

→ T'accorder du temps pour écrire, c'est déjà te soigner avec douceur et conscience.

→ En Islam, observer, réfléchir et remercier sont des actes d'adoration. Ce carnet peut aussi être un support de gratitude et de retour vers Allah.

"Et quand je suis malade, c'est Lui qui me guérit." (ash-Shu`ara, 26:80)

Avec Amour Dalel

Ma Philosophie



Un accompagnement holistique :

J'ai la conviction que l'hygiène de vie, la guérison émotionnelle, le développement personnel et spirituel sont interconnectés.

En mettant Allah au centre de notre vie, nous pouvons trouver un équilibre et une harmonie profonde.

La quête de l'équilibre et de la paix

Dans ce monde en constante évolution, où le stress et la déconnexion sont monnaie courante, la recherche d'un équilibre entre le corps, le mental et le cœur, sont indispensables pour retrouver la paix intérieure.

Retour à la Fitra

La Fitra, en l'Islam, représente ta nature originelle, cette prédisposition à croire en Allah, lui obéir et être en paix. C'est dans ce retour à notre nature originelle que réside la clé de notre bien-être. En te guidant vers cette redécouverte, je t'invite à te reconnecter avec ta véritable essence, libre des influences et des conditionnements de la société moderne.

Un parcours personnalisé

Chaque individu est unique, et son chemin vers la guérison l'est tout autant. Mon approche est donc personnalisée, adaptée à tes besoins spécifiques, à ton rythme et à ton parcours de vie. Ensemble, nous travaillerons à dénouer les blocages émotionnels, à renforcer ta connexion spirituelle et à harmoniser ton bien-être physique grâce à la naturopathie et des conseils en santé et hygiène de vie.

Mon approche de la Hijama



La hijama est un remède prophétique extrêmement efficace, Masha'Allah.

Cela fait plus de 10 ans que je pratique sur moi et au cabinet. Cela à radicalement changé ma vie, elle me l'a énormément facilité.

Seule, elle apporte plus de calme, soulage les douleurs et apporte plus d'énergie.

Elle est complémentaire à un travail thérapeutique. Elle agira sur le corps physique qui aidera les corps mental et émotionnel à se sentir mieux Insha'Allah.

Je conseille de la faire au moins une fois par mois, et même 2 fois par mois dans certaines situations.

Qu'est-ce que la Hijama ?



La Hijama – ou cupping therapy – est une pratique de soin ancestrale qui consiste à stimuler la circulation sanguine et énergétique à l'aide de ventouses appliquées sur certaines zones du corps. Elle peut être sèche (sans incision) ou humide (avec micro incision pour extraire un excès de sang et de toxines).

Dans l'Islam, la Hijama est considérée comme une Sunnah – une tradition prophétique transmise par le Prophète Muhammad ﷺ. De nombreux hadiths authentiques recommandent la Hijama comme remède naturel, préventif et curatif.

"Le meilleur des traitements que vous puissiez utiliser est la Hijama." (Hadith rapporté par Boukhari et Muslim)

"Je ne suis pas passé par un groupe d'Ange la nuit de l'Ascension sans qu'ils ne me disent : Ô Muhammad, ordonne à ta communauté de faire la Hijama." (Hadith authentique – Ahmad)

La Hijama est plus qu'un soin physique. C'est un acte de purification, un moyen de soulager, de libérer, et parfois de débloquer ce qui pèse dans le corps comme dans l'âme.

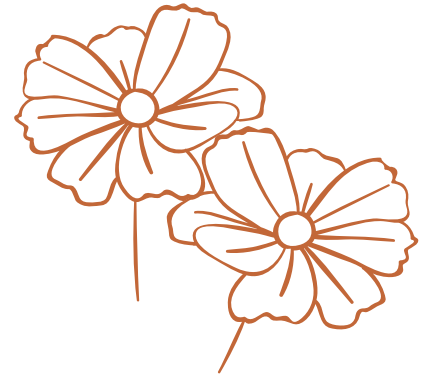
Elle agit sur :

- la circulation du sang
- les douleurs articulaires ou musculaires
- les maux de tête, la fatigue chronique
- les troubles digestifs, hormonaux, nerveux
- les états de surcharge émotionnelle
- les troubles liés à un déséquilibre énergétique ou spirituel

Elle peut aussi être intégrée dans une démarche de Roqya (protection et soin spirituel par les versets du Coran).

Date :

Ma situation actuelle



Avant de commencer ou en tout début de suivi, prends le temps de répondre à ces questions. Elles t'aideront à mieux te connaître, et permettront aussi à ta praticienne de mieux t'accompagner.

1. Mon état général aujourd'hui

Quelles sont les raisons qui m'amènent à consulter en Hijama ? (symptômes, douleurs, fatigue, besoin d'évacuer, soutien spirituel...)

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

Depuis combien de temps cela dure-t-il ?

.....

Ai-je déjà essayé d'autres approches ou traitements ?

- Oui – Lesquels ?
- Non

.....

Suis-je actuellement sous traitement médical ?

- Oui – (à préciser)
- Non

2. Mes antécédents personnels

- Problèmes articulaires / musculaires
- Troubles digestifs / intestinaux
- Troubles hormonaux (règles, thyroïde, etc.)
- Troubles du sommeil
- Troubles émotionnels / anxiété / stress
- Fatigue chronique
- Antécédents de maladie (kyste, tumeur, etc.)
- Troubles énergétiques / symptômes inexplicables
- Autres (à préciser) :

.....



3. État de mes fonctions naturelles (aujourd'hui)

Sommeil : Bon / Moyen / Mauvais

Je m'endors facilement : oui non

Je me réveille reposée : oui non

Digestion : Régulière / Lente / Ballonnements /

Constipation / Diarrhée

Énergie : Stable / Je me sens souvent épuisée /

Je manque de motivation

Stress : Je gère bien / Je me sens souvent dépassée / Je

me sens tendue

Cycle menstruel (si concernée) Régulier / Dououreux /

Irrégulier / SPM marqué / Absent

4. Mes habitudes de vie

Alimentation : Équilibrée / Très sucrée /
 Trop rapide / Peu de légumes /
 Je grignote souvent
Je bois environ : _____ verres d'eau / jour
Je jeûne parfois ? Oui Non



Activité physique : Quotidienne / Régulière /
Occasionnelle / Aucune

Repos & rythme de vie :

- Je me repose suffisamment
- Je suis souvent surmenée
- Je me sens coupée de mes besoins

Spiritualité / hygiène intérieure :

- Je fais mes prières
- Je pratique le dhikr / la lecture du Coran
- J'ai besoin de me recentrer

5. Mes objectifs de soin

Ce que j'aimerais soulager ou améliorer dans les prochains mois :

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

Ce que je souhaite retrouver en moi (énergie, sérénité, confiance...) :

.....
.....

Mon objectif principal pour les séances à venir :

.....
.....

Je prépare ma séance de Hijama

Le but de la hijama est de se soigner par la détente et la detoxination de l'organisme.

Elle ne fait pas mal, elle peut provoquer des sensations étranges car nouvelles, mais elle ne doit absolument pas faire mal.

Une séance dure entre 30 et 60 minutes.

Avant la séance :

- Prendre une douche avant la séance et mettre des vêtements propres
- Prévoir des vêtements amples qui facilitent l'accès au dos (plutôt foncés) et un GILET
- Ne pas avoir eu de rapports intimes 12 heures avant la Hijama (et 24h après)
- Etre à jeun au moins 4 heures avant : « La Hijama à jeun est meilleure, et elle augmente la raison, la mémoire et facilite l'apprentissage » (sahih sounan ibn maja, 2810).
- Prévenir des éventuels problèmes de santé, des traitements en cours, des antécédents et de tout ce qui peut être utile au Hajam pour assurer votre prise en charge (analyses sanguines, résultats d'examens...)
- Avoir ses ventouses
- Etre le plus serein et confiant possible ;-)

Après la séance

- Se reposer (même si tu te sens en forme)
- Boire au moins 2 litres d'eau en 24h
- Manger le plus sainement possible. Pas trop gras, pas trop salé, pas trop sucré. Préférer les fruits et légumes. Éviter les excitants
- Une fois chez soi : Laver les ventouses à l'eau et liquide vaisselle (avec une compresse ou un coton). Puis les faire tremper dans de l'eau chaude (pas bouillante) et vinaigre blanc (pas d'eau de javel). Les garder dans une boîte propre et hermétique pour les prochaines séances. Elles sont réutilisables.

Bilan de départ

Mon intention (pourquoi je veux faire la hijama ?)

3 objectifs les plus importants

-
-
-

Je m'engage à prendre rendez-vous pour ma santé et à :

Ce que je souhaite améliorer :

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Ce que j'attends de la hijama :

CADEAU DE MOTIVATION

NOTES

.

.

.

.

.

Bilan d'arrivée

MES RECONNAISSANCES

ÉTAT DES OBJECTIFS

-
-
-

À AMÉLIORER

MES RÉALISATIONS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MOTS D'ENCOURAGEMENT

CADEAU DE RÉUSSITE

NOTES

.

.

.

.

.

Le mot de fin



C'est avec plaisir que je t'offre ce carnet, j'espère qu'il te sera utile, Bi IdniLlah.

Tu peux l'imprimer autant de fois que tu le souhaites. Rappelle-toi que rien n'est acquis. Tout s'entretient et se préserve, même la foi.

Je sais que tout ce travail demande des efforts, tout cela deviendra simple et évident quand tu en auras fait une habitude.

Rappel toi que même si la santé est importante, ce qui l'est encore plus est la foi. Alors préserve ta relation avec Allah et sache te traiter avec Amour et bienveillance pour avoir la force de continuer.

**Le dernier conseil que j'aimerais te donner, est de persévérer !
Quoi qu'il arrive ne lâche rien. Rappelle-toi qu'ici ce n'est que la
vie sur terre. Si tu chutes ou si tu as l'impression de chuter,
redresse toi et accroche toi à Allah.**

Ton témoignage est précieux pour moi, j'attends ton retour Insha'Allah.

Qu'Allah t'accorde le meilleur sur terre et partout ailleurs.



Avec Amour Dalel

Invocation



Allahauma,

tu es celui qui est capable de tout. Toi comme tes possibilités sont infinies. Ta grandeur, ta puissance et ton Amour inconditionnel dépassent toutes les espérances.

Je reconnais ma condition humaine, faible et dépendante lorsque je suis loin de toi. Forte et puissante lorsque je suis à tes cotés.

Sans toi je ne peux et ne veux pas exister.
Ma vie n'a aucun sens si tu n'es pas ma direction.
Mes objectifs n'ont pas d'intérêt si tu n'es pas mon intention.

Je te demande, car tu es le seul qui répond à l'appel de celui qui appelle. Toi seul es capable de combler tous mes besoins.

Je reconnais mon instabilité, voilà pourquoi tu es mon seul refuge stable et sécurisant.

Je te demande de me rendre facile ce qui me paraît difficile, simple ce qui me paraît compliqué et accessible ce qui me paraît inaccessible.

Je te demande de me permettre d'accepter chaque moment de ma vie, car je sais qu'accepter ma vie c'est accepter ta volonté.

Tu es ma source de paix, d'abondance et d'Amour inconditionnel. Je m'abandonne à toi. Je te donne tout ce qui est plus fort que moi, ce que je n'arrive pas à comprendre et ce qui me dépasse.

Je m'incline face à toi et accepte de t'adorer. Car t'adorer c'est vivre dans ton Amour infini, source de paix, de joie et de réussite.

Amine Allahauma Amine

Bonus

DHIKR

COMMENT BIEN L'UTILISER ?



Objectif :

« Devenir maître de ses pensées, plutôt que les pensées soient maîtres 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 ?

ROUTINE BIEN-ÊTRE



Choisir et compléter ma routine idéale

Chaque année

- Je fais une sortie exceptionnelle
- Je voyage
- Je fais un grand bilan d'introspection
- Je me fais un beau cadeau
- Je m'écris une lettre
-

Chaque mois

- Hijama
- Massage
- Hamam
- ostéo ou autres soins
- Bilan introspection
- Me faire un petit cadeau (gratuit)
-

Chaque semaine

- Mon rdv avec Dalel ou avec moi même
- Mini bilan introspection
- Défi à faire (petit ou grand)
- Auto massage
- Soins des cheveux
- Soins du visage
- Soins des mains et des pieds
- Activité physique
- M'autoriser à ne rien faire
-

Chaque jour

- Me dire que je suis capable
- Me respecter et être bienveillante
- Me reposer ou m'activer
- Poser mon intention
- Faire quelque chose que j'aime
- Rester seule ou voir quelqu'un
-

Notes

Ma trousse de secours perso

À faire lorsque tu te sens bien pour les moments tu ne te sens bien pour te sentir mieux, même si tu n'en à pas envie. Réaliste ces listes.

Ma liste de plaisirs

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mes réalisations

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES
GRATITUDES
DE LA SEMAINE

Date _____

Une citation inspirante :

Ce pour quoi je me sens reconnaissante cette semaine :

Mes fiertés et accomplissements de la semaine :

Mes projets et objectifs pour la semaine :

Comment je me sens aujourd'hui :

Je me réjouis d'avance à l'idée de :

À améliorer :

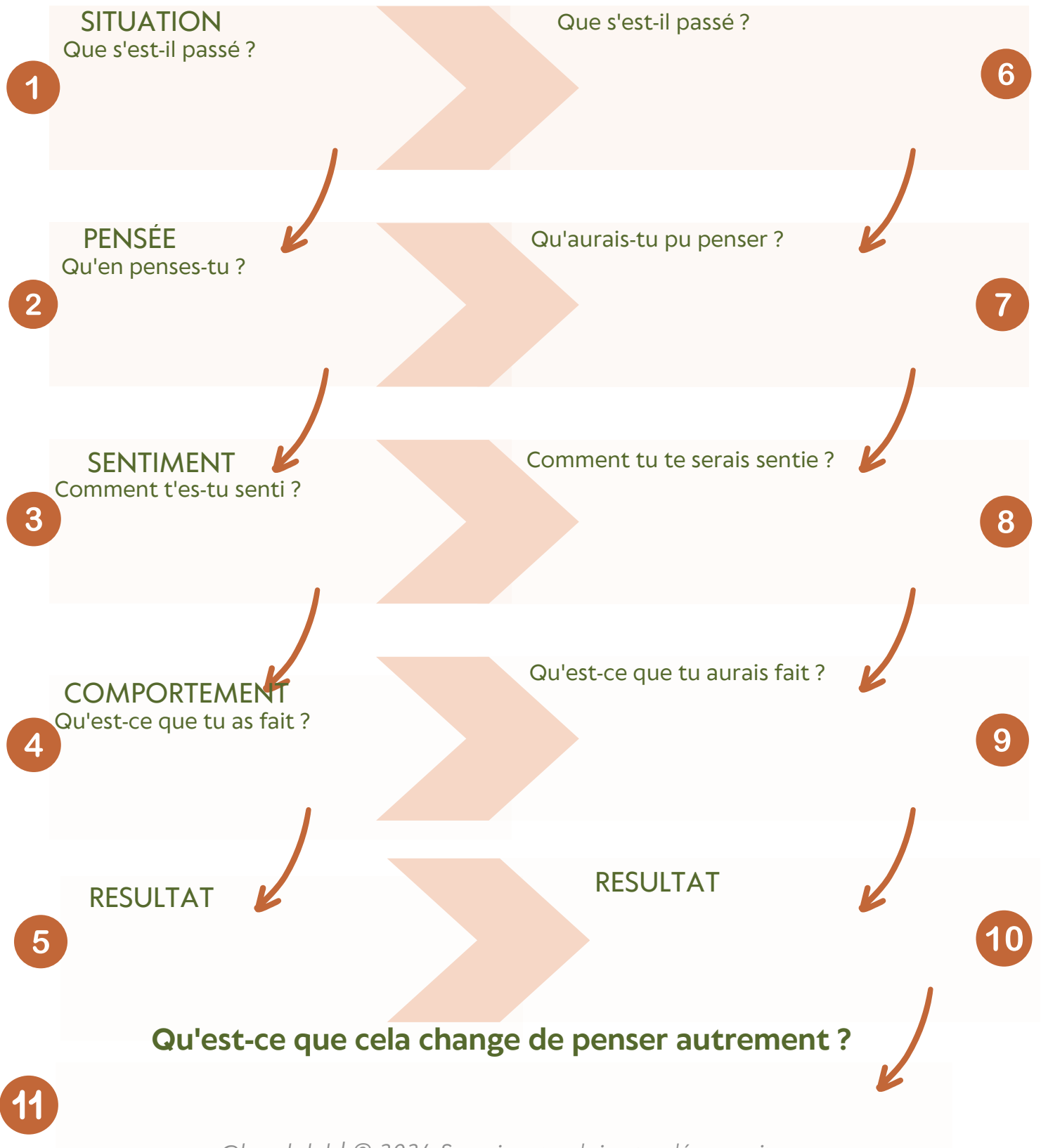
LE MODÈLE DE LA BOUCLE

1. ÉCOUTE-TOI

Retranscrire tes pensées, tes sentiments et tes comportements dans cette fiche, t'aidera à réfléchir aux situations et aux problèmes difficiles.

2. ÉCOUTE-TOI AUTREMENT

En gardant la même situation, fais comme si tu avais eu d'autres pensées, sans jugement, critique, dénigrement... plus positives. Avoir un regard plus positif sur les situations et les autres permet d'en avoir un plus positif sur soi aussi.



Notes

Se soigner, s'aimer, s'épanouir.

