

Objectif Ramadan



BISMILLAHİ AL RAHMAN AL RAHİM

"(CES JOURS SONT) LE MOIS DE RAMADÂN AU COURS DUQUEL LE CORAN A ÉTÉ DESCENDU COMME GUIDE POUR LES GENS, ET PREUVES CLAIRES DE LA BONNE DIRECTION ET DU DISCERNEMENT. DONC, QUICONQUE D'ENTRE VOUS EST PRÉSENT EN CE MOIS, QU'IL JEÛNE ! ET QUICONQUE EST MALADE OU EN VOYAGE, ALORS QU'IL JEÛNE UN NOMBRE ÉGAL D'AUTRES JOURS. -ALLAH VEUT POUR VOUS LA FACILITÉ, IL NE VEUT PAS LA DIFFICULTÉ POUR VOUS, AFIN QUE VOUS EN COMPLÉTIEZ LE NOMBRE ET QUE VOUS PROCLAMIEZ LA GRANDEUR D'ALLAH POUR VOUS AVOIR GUIDÉS, ET AFIN QUE VOUS SOYEZ RECONNAISSANTS !"

VERSET 185 - SOURATE EL BAQARA

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Le mois de Ramadan vous est venu, c'est un mois béni qu'Allah vous a imposé de jeûner. Durant ce mois les portes des cieus sont ouvertes, les portes de la géhenne sont fermées et les diables sont enchainés. Allah a dans ce mois une nuit qui est meilleure que mille mois, celui qui est privé de son bien est vraiment privé de tout bien ».

(RAPPORTÉ PAR NASAI ET AUTHENTIFIÉ PAR CHEIKH ALBANI DANS SAHIH TARGHIB N°999) L'IMAM SOUYOUTI (MORT EN 911 DU CALENDRIER HÉGIRIEN) A CITÉ CE HADITH DANS SON OUVRAGE WOUSOUL AL AMANI BI OUSOUL AL TAHANI P 54 ET IL A DIT ENSUITE: « IBN RAJAB A DIT: CE HADITH EST UNE BASE EN CE QUI CONCERNE LA FÉLICITATION POUR LA VENUE DU MOIS DE RAMADAN ».



Pour atteindre la réussite il faut avoir une vision claire et précise de ce que l'on souhaite accomplir.

La planification des actions à effectuer est indispensable.

On dit qu'écrire permet de mettre de l'ordre dans sa tête.

Allons y!

01 Objectifs

Se fixer des objectifs raisonnables et réalisables. Une vision claire du but à atteindre.

02 Programmes

S'organiser et planifier afin de ne pas se laisser dépasser par le temps et les événements permet de rester régulier.

03 Actions

Sans action rien n'est possible, Lister ses actions afin de rester motivé et avancer.

AU NOM D'ALLAH, LE TOUT MISÉRICORDIEUX, LE TRÈS MISÉRICORDIEUX.

Abû Huraira (radiallahu ‘anhu) a rapporté que le messenger d'Allah (salallahu ‘alayhi wa salam) a dit :

" Toute action du fils d'Adam sera multipliée de dix à sept cents fois.

Allah, Puissant et Sublime, a dit : " Sauf le jeûne, car il est pour Moi et Je le récompenserai.

Il abandonne ses désirs et sa nourriture pour Moi.

Il y a deux joies pour le jeûneur. Lorsqu'il rompt son jeûne et lorsqu'il rencontre Son Seigneur.

Et l'haleine du jeûneur est plus agréable à Allah que l'odeur du musc. "

Al-Bukhari (4/103) et Muslim (1151)



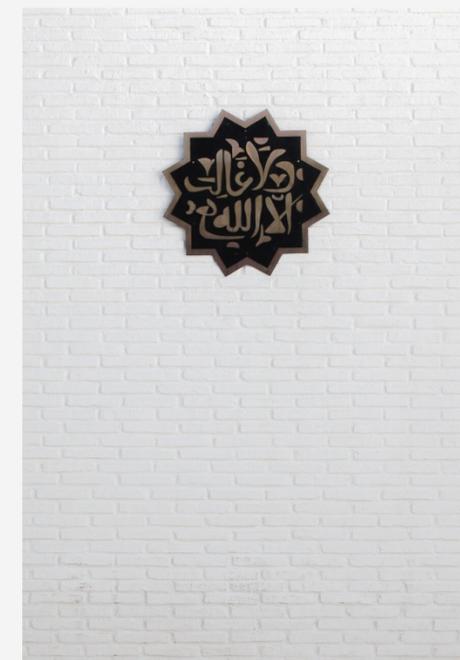
01

S'isoler et méditer.
Se retrouver seul avec
soi nous ramène
souvent à certaines
vérités.



02

Faire un état des lieux
sincère est essentiel
afin d'identifier ses
réels objectifs .



03

Identifier et définir
ses propres objectifs
sans se surcharger.
Établir une liste.



01

Se Poser les bonnes questions ...

QUESTION 1

A quoi ressemblerait le meilleur ramadan ?
Pourquoi cette volonté de se rapprocher d'Allah (swt) ?

QUESTION 2

Quelles sont les rôles de ma vie ?
ex: muslim, parent, enfant, collègue, voisin, bénévole, ami etc
cela vous permettra de visualiser les sphères d'actions

QUESTION 3

Qui suis je ? Qu'est ce qu'on dit de moi ?
Cela vous permettra de prendre de la distance et accentuer les actions pour s'améliorer.



02

Un état des lieux des performances dans les différents rôles que j'occupe dans cette vie.

Pour chacun des rôles définis à l'étape 1.
Donner une note allant de 1 à 10 en considérant que :
1 étant : je dois absolument m'améliorer
10 étant : Al hamdoulileh je suis au top





03

Définir des objectifs SMART: Spécifiques, Mesurables, Accessibles, Réalistes et dans un Temps défini.
Commencer par des objectifs petits et raisonnables pour ne pas se surcharger et se démotiver.



ÉTAPE 1

Suite à l'état des lieux définissez entre 3 à 5 objectifs que vous souhaitez atteindre dans les sphères : Moi, Famille, Société

ÉTAPE 2

Faire une liste de tous les objectifs définis. Cela permettra de ne pas oublier les engagements pris avec soi. L'idéal est de les avoir à proximité quotidiennement afin de rester motivé à leur vue.

À SAVOIR

IL FAUT ENTRE 20 ET 30 JOURS POUR DÉVELOPPER UNE NOUVELLE HABITUDE. RAMADAN EST DONC LA PÉRIODE IDÉALE POUR NOUS RÉFORMER, NOUS AMÉLIORER ET DÉVELOPPER DE NOUVELLES HABITUDES POUR NOUS RAPPROCHER D'ALLAH (SWT). LA SINCÉRITÉ ET LA CONSTANCE SONT LES CLÉS DE LA RÉUSSITE.

Motivations



RESTER
MOTIVÉ

(1)

Invoquez Allah (swt) le plus souvent et placez votre confiance en Lui

Allâhou 'Akbar (trois fois) et Bismi l-Lâhi r-RaHmâni r-RaHîm, tawakkaltou `ala l-Lâh

(2)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَ قَهْرِ الرِّجَالِ

Allâhumma innî a`ûdhu bika mina-l-hammi wa-l-hazan,
wa a`ûdhu bika mina-l-`ajzi wa-l-kasal, wa a`ûdhu bika mina-l-jubni wa-l-bukhl,
wa a`ûdhu bika min ghalabati-d-dayni wa qahri-r-rijâl.

"Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre les soucis et la tristesse, l'impuissance et la paresse, la lâcheté et l'avarice, l'excès de dette et la domination des hommes."

(3)

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَإِنَّكَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Allâhoumma lâ sahla 'illâ mâ ja`altahou sahlâ wa 'innaka taj`alou l-Hazna 'idhâ chi'ta sahlâ

« Ô Allâh, n'est facile que ce que Tu rends facile et si Tu veux Tu rends ce qui est dure facile ».

{قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي {25} وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي {26} وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي {27} يَفْقَهُوا قَوْلِي {28}}

« Seigneur, ouvre-moi ma poitrine, 26 et facilite ma mission, 27 et dénoue un nœud en ma langue, 28 afin qu'ils comprennent mes paroles" »

[sôurat Tâhâ] (Rabbi chraH lâ Sadrî wa yassir lâ 'amrî wa Hloul `ouqdatan min liçânî yafqahôu qawlî)

TOUJOURS MOTIVÉ

S'entourer des personnes positives qui nous motiverons.

L'environnement est un facteur important dans la réussite. Ces personnes nous motiveront lorsque nous aurons des coups de mou.

Se rappeler sans cesse du but final, Pourquoi souhaiter se rapprocher D'Allah (swt).



01

Mon programme
Spirituel



02

Mon programme
Santé

01

Mon Programme Spirituel

Ramadan est le mois Quran . Le mettre au centre de nos activités est un devoir. Profiter de chaque instant pour le lire, le réciter ou l'écouter. Multiplier les actes surèrogatoires afin de se rapprocher de Lui (swt). Placer en Lui notre confiance et L'invoquer.



Mon Programme lecture Quran

17

JOUR DE
RAMADAN

SOURATES

HIZB

JOUR 1	SOURATE AL FÂTIHA (1) JUSQU'AU VERSET 202 DE LA SOURATE AL BAQARA (2)	1 À 3
JOUR 2	SOURATE AL BAQARA VERSET 203 À SOURATE AL 'IMRÂN VERSET 92	3 À 6
JOUR 3	SOURATE AL'IMRÂN (3) VERSET 93 À SOURATE AN NISSA (4) VERSET 87	6 À 9
JOUR 4	SOURATE AN NISSA (4) VERSET 88 À SOURATE AL MAÏDA (5) VERSET 81	9 À 12
JOUR 5	SOURATE AL MAÏDA (5) VERSET 82 À SOURATE AL AN'ÂM (6) VERSET 165	12 À 15
JOUR 6	SOURATE AL A'RÂF (7) VERSET 1 À SOURATE AL-ANFAL (8) VERSET 40	15 À 18
JOUR 7	SOURATE AL-ANFAL (8) VERSET 41 À SOURATE YUNÛS (10) VERSET 25	18 À 21
JOUR 8	SOURATE YUNÛS (10) VERSET 26 À SOURATE YUSSUF (12) VERSET 52	21 À 24
JOUR 9	SOURATE YUSSUF (12) VERSET 53 À SOURATE AN NÂHL (16) VERSET 50	24 À 27
JOUR 10	SOURATE AN NÂHL (16) VERSET 51 À SOURATE AL KÂHF (18) VERSET 74	27 À 30

Mon Programme lecture Quran

18

JOUR DE
RAMADAN

SOURATES

HIZB

JOUR 11	SOURATE AL KÂHF (18) VERSET 75 À SOURATE AL ANBIYA (21) VERSET 112	30 À 33
JOUR 12	SOURATE AL HAJJ (22) VERSET 1 À SOURATE AL FURQÂN (25) VERSET 20	33 À 36
JOUR 13	SOURATE AL FURQÂN (25) VERSET 21 À SOURATE AL QASSÂS (28) VERSET 50	36 À 39
JOUR 14	SOURATE AL QASSÂS (28) VERSET 51 À SOURATE AL AHZÂB (33) VERSET 30	39 À 42
JOUR 15	SOURATE AL AHZÂB (33) VERSET 31 À SOURATE AS SAFFÂT (37) VERSET 144	42 À 45
JOUR 16	SOURATE AS SAFFÂT (37) VERSET 145 À SOURATE FUSSILÂT (41) VERSET 46	45 À 48
JOUR 17	SOURATE FUSSILÂT (41) VERSET 47 À SOURATE AL FÂTH (48) VERSET 17	48 À 51
JOUR 18	SOURATE AL FÂTH (48) VERSET 18 À SOURATE AL HADÎD (57) VERSET 29	51 À 54
JOUR 19	SOURATE AL MUJÂDALA (58) VERSET 1 À SOURATE NÛH (71) VERSET 28	54 À 57
JOUR 20	SOURATE AL JINN (72) VERSET 1 À SOURATE AN NASS (114) VERSET 6	57 À 60

BISMILLAHI AL RAHMAN AL RAHIM

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا
لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

"Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi.. alors
Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils
répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés."

Verset 186 - Sourate AL BAQARA

Dou3'as



ÉTAPE 1

Invoquer en ayant la certitude qu'Allah (swt) nous répondra. Quand on lève les mains ne limitons pas nos demandes. Notre potentiel est infini car son pouvoir est sans limite.

ÉTAPE 2

Prenons le temps de la réflexion. Qu'est ce qu'on souhaite réellement et profondément. Quels sont nos souhaits pour ce monde et l'Au-delà. Il est important de se rappeler dans ce moment de l'essentiel et son But ultime.

ÉTAPE 3

Sélectionner les invocations. Et si on faisait le point sur ce qu'on souhaite laisser derrière nous. Qu'est ce que je veux qu'on retienne de moi ? Ce que je souhaite accomplir ? Qu'est ce que je veux présenter à Allah (swt) le jour dernier ? Sans censure et avec beaucoup de sincérité, noter toutes les invocations.

ÉTAPE 4

Invocations à la main, je choisis un moment dans ma journée pour invoquer Allah (swt) et Lui demander avec conviction ma liste. L'invocation deviendra une habitude.

02

Mon Programme Santé

La fatigue, la faim et la soif sont des épreuves pour les jeûneurs. La santé du jeûneur joue un rôle important tout au long de ce mois. Ainsi la quête d'une bonne santé et d'une bonne hygiène de vie devient quasi obligatoire. Cette quête doit se conjuguer avec le juste milieu afin d'en tirer tous les bienfaits et faire de votre corps l'allié de votre spiritualité.





Mon Programme Énergie

Gérer son énergie c'est savoir optimiser son sommeil. Tout en sachant que le sommeil se compose de plusieurs phases, chacune dure globalement 1h30. Ainsi, veiller à respecter ses phases est important. Concrètement, lors du coucher, choisissez un multiple de 1h30 pour le réveil du suhr.

Organiser ses repas afin ne pas laisser la fatigue prendre le dessus. Choisir les bons aliments pour renforcer son organisme. L'alimentation joue un rôle important pour accomplir le jeûne de manière sereine.

Penser à faire des siestes pour le repos et la récupération du corps. Une bonne sieste n'excède pas 30 min. Un peu d'exercice physique avant l'heure de l'iftar. 20 à 40 min d'exercices pour garder la forme.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"O enfants d'Adam, dans chaque lieu de Salât portez votre parure (vos habits). Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès"

Verset 31 - Sourate 7

Suhr

Ce repas est le plus important. Il est l'indicateur de votre journée. Le suhr permet de nourrir son corps pour tenir la journée mais aussi pour tenir éveillé son corps et son esprit pour la 1ere Salat de la journée. Pour ce repas, privilégier des aliments dont la digestion est lente set l'apport énergétique est fort.

- **LE JUS DE CITRON** DANS UN VERRE D'EAU À JEÛN PERMET DE NETTOYER SON FOI ET DE LUTTER CONTRE LA FATIGUE AU VUE DE SON APPORT EN VITAMINE C.
- **LES DATTES** PERMETTENT QUANT À ELLES UN MEILLEUR TRANSIT EN FIXANT L'EAU POUR LES INTESTINS.
- **LES FRUITS SECS** AIDENT À AVOIR L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR TENIR TOUTE LA JOURNÉE.
- **L'EAU EN PLUS D'HYDRATER** LE CORPS ET D'AVOIR UN CORPS EN FORME, PERMET LA CONCENTRATION.



يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"O enfants d'Adam, dans chaque lieu de Salât portez votre parure (vos habits). Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès"

Verset 31 - Sourate 7

Iftar

Ce repas doit être sain et léger. Ne pas tomber dans les excès, faire attention à son corps et son organisme. Manger bien mais pas Trop. Ne pas malmener son estomac afin de rester en forme et être concentré lors des prières nocturnes et profiter pleinement des 10 dernières nuits de ce mois Sacré.

LES LÉGUMES FACILITENT LA DIGESTION, REMPLIS DE FIBRES ET DE MINÉRAUX ILS DONNENT DE L'ÉNERGIE.

- **LA SOUPE** NOURRISSANTE ET HYDRATANTE PERMET DE NE PAS ALOURDIR L'ORGANISME.

- **VIANDES SANS EXCÈS** PERMET UN APPORT EN PROTÉINES ASSEZ IMPORTANT POUR L'ORGANISME. LES OEUFS ET LE POISSON SONT TOUT AUSSI BON. VEILLER À ALTERNER CHAQUE JOUR.

- **FRUITS FRAIS** GORGÉS D'EAU ET DE VITAMINES SONT INDISPENSABLES POUR REVITALISER LE CORPS EN PÉRIODE DE JEÛNE





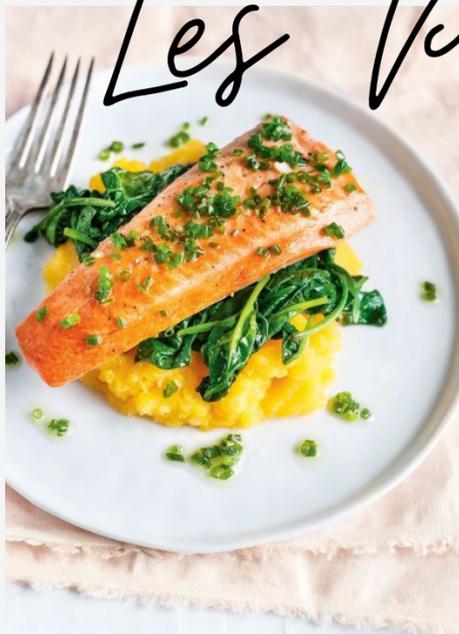
Sucres Lents

-
- PÂTES
 - PATATES DOUCES
 - LENTILLES
 - RIZ
 - DATTES
 - BANANES



Les Fibres

-
- ÉPINARDS
 - BROCOLIS
 - ASPERGES
 - CHOUX
 - HARICOTS VERTS
 - OLIVES NOIRS



Les Protéines

-
- SAUMON
 - TRUITE
 - OEUFS
 - VIANDE
 - THON
 - NOIX ET GRAINES



S'hydrater

-
- TOMATES
 - COURGETTES
 - PASTÈQUES
 - FRAISES
 - MELONS
 - AGRUMES

3 - PASSER À L'ACTION

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَإِنَّكَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Allâhoumma lâ sahla 'illâ mâ ja`altahou sahlâ wa 'innaka taj`alou l-Hazna 'idhâ chi'ta sahlâ

« Ô Allâh, n'est facile que ce que Tu rends facile et si Tu veux Tu rends ce qui est dure facile ».

Chaque cheminement,
qu'il soit spirituel,
physique ou autre ne
peut se faire sans
actions.

Vivre la dou3'as suivante
qui sera une clé de
réussite pour ce
nouveau départ.



Mes activités

- Me repentir et demander pardon à Allah (swt)
- Faire mes prières obligatoires à l'heure
- Faire une bonne action qui restera entre Allah (swt) et moi
- Faire du dikhr
- Faire le bilan de ma journée

Activités

Famille

- Préparer le repas ensemble
- Prier ensemble
- Lire le coran ensemble
- Organiser un quizz "spécial Ramadan"
- Apprendre les noms d'Allah (swt)

Activités

Quumma

- Visiter les malades
- Apporter un plat aux voisins
- Faire des sadaqqas
- Nourrir des jeûneurs
- Faire preuve de patience et sourire

Mon Programme de la Semaine

28

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Niya Magazine

Mes Actions de la Semaine

29

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Niya Magazine

Ma Liste de Dou'as

I

II

III

IV

V

VI

VII



Mon Programme recettes de la Semaine

31

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Niya Magazine

NIYA MAGAZINE

ÊTRE MEILLEUR(E) QUE LA VEILLE