

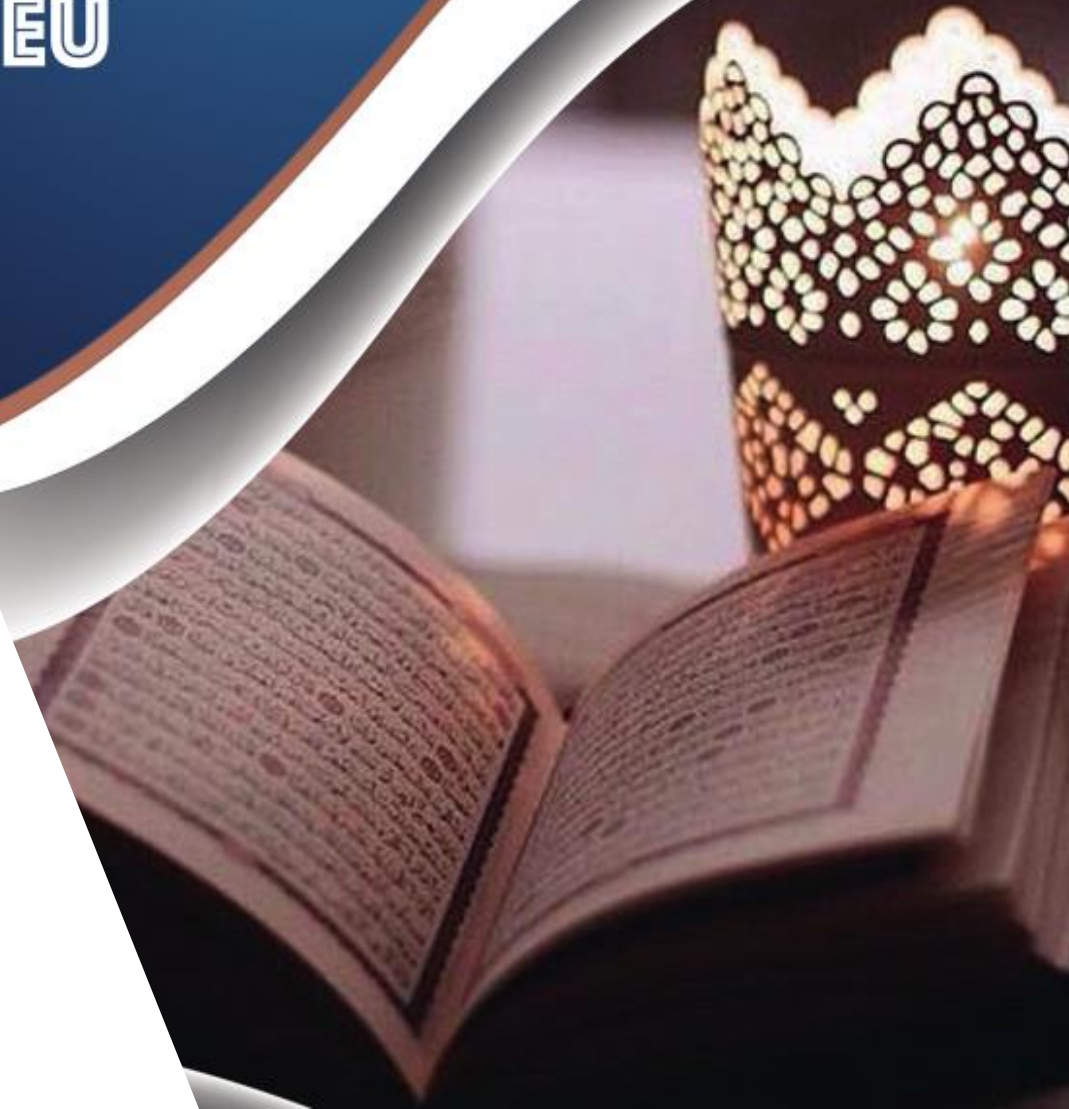
RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**



synergie musulmane



PREQUIS POUR LE SEMINAIRE

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Bismillah !

Tu t'apprêtes à vivre une expérience spirituelle unique pour te préparer à ce mois si précieux pour prendre Insha Allah un nouveau départ !

Pour vivre pleinement l'expérience assures toi d'avoir au préalable le livret Ramadan, disponible sur www.ficra.fr

RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Partie 1

Ramadan, un mois spécial



Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ❑ Ramadan est... Le mois du Coran,
- ❑ **Le mois où tous nos péchés peuvent être effacés!**

Sahih Al Boukhari – 32 – Livre de l'Excellence de la nuit du destin » Hadith n°2014

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Celui qui jeûne le Ramadan avec foi et en espérant la récompense il lui est pardonné ses péchés précédents ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°2014)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال النبي صلى الله عليه وسلم : من صام
رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفِرَ له ما تقدَّمَ من ذنبه
(رواه البخاري في صحيحه رقم ٢٠١٤)

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

❑ Ramadan est...

❑ Le mois qui célèbre et honore par sa bénédiction l'évènement historique de la révélation du Coran !

Sourate 44, verset 3

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةٍ مُبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنْذِرِينَ ۝۳

3 Nous l'avons fait descendre en une nuit bénie, Nous sommes en vérité Celui qui avertit,

Sourate 2, verset 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۝۱۸۵

185 (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

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ❑ Ramadan est... Le mois du Coran,
- ❑ Le mois où tous nos péchés peuvent être effacés!

Sahih Al Boukhari – 02 – Livre de la Croyance » Hadith n°0037

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit:

« Celui qui prie la nuit durant le **ramadan** avec foi et en espérant la récompense, a ses péchés précédents pardonnés ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°37)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من قام
رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه

(رواه البخاري في صحيحه رقم ٣٧ و مسلم في صحيحه رقم ٧٥٩)

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

❑ Ramadan est... Le mois du Coran, le mois où tous nos péchés peuvent être effacés,

❑ **Le mois aux nuits bénies!**

Sahih At Targhib – 09 – Livre du jeûne » Hadith n°1002

D'après Abou Said Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Certes Allah a des affranchis (1) chaque jour et nuit (2), et certes chaque musulman a chaque jour et nuit une invocation exaucée ».

(Rapporté par Al Bazar et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1002, Hadith Sahih li Ghayrihi)

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
إن لله تبارك وتعالى عتقاء في كل يوم وليلة ، يعني في رمضان ، وإن لكل
مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة

رواه البزار و صححه الشيخ الألباني في صحيح الترغيب و الترهيب رقم

(١٠٠٢)

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ❑ Ramadan est... Le mois du Coran, le mois où tous nos péchés peuvent être effacés, le mois au nuits bénies,
- ❑ Le mois de Laylat Al Qadr, la meilleure nuit de l'année, la plus importante de nos vies...

Sahih Al Boukhari – 30 – Livre du Jeûne » Hadith n°1901

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit:

« Celui qui prie la nuit du destin avec foi et en espérant la récompense, ses péchés précédents sont pardonnés et celui qui jeûne le **ramadan** avec foi et en espérant la récompense, ses péchés précédents sont pardonnés ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°1901)

Rapporté également par Mouslim dans son Sahih n°760

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ومن صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه

(رواه البخاري في صحيحه رقم ١٩٠١)

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

❑ Ramadan est... Le mois du Coran, le mois où tous nos péchés peuvent être effacés, le mois au nuits bénies, le mois de Laylat al Qadr,

❑ **Le mois de la proximité avec Allah!**

Sourate 2, verset 186

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

186 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.

Ramadan, un mois spécial

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

❑ Ramadan est...

→ Un mois « béni » (baraka) qu'on ne peut rater... Nous n'avons pas d'excuses...

Sunan Nasa'i – 22 – Livre du Jeûne » Hadith n°2106

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 cieux sont ouvertes, les portes de la géhenne sont fermées et les diables sont enchaînés. 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 dans ses Sounans n°2106 et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Nasai, Hadith Sahih)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أَتَاكُمْ
رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ
وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ وَتُغْلَى فِيهِ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ
شَهْرٍ مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حُرِمَ

(رواه النسائي و صححه الشيخ الألباني في صحيح النسائي ٢١٠٦)

RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Partie 2

Ramadan, objectif TAQWA



Ramadan, objectif TAQWA

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ❑ RAMADAN est un mois d'ENTRAINEMENT à la TAQWA, pas une finalité en soi...
- ❑ L'objectif étant d'en ressortir transformés, différents, meilleurs après qu'avant...
- ❑ A l'image d'un sportif qui s'entraîne ardemment pour une compétition mais qui devient plus performant après la compétition...

Sourate 2, verset 183

١٨٣ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

183 O les croyants! On vous a prescrit aS-Siyâm comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété,

Mais, qu'est ce que la TAQWA?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ❑ La TAQWA est une adoration du cœur très importante (~250 fois dans le Coran)

Sourate 22, verset 32

ذٰلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللّٰهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوٰى الْقُلُوْبِ ۝۳۲

32 Voilà [ce qui est prescrit]. Et quiconque exalte les injonctions sacrées d'Allah, s'inspire en effet de la piété des cœurs.

Mais, qu'est ce que la TAQWA?

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ❑ La TAQWA est une adoration du cœur très importante (~250 fois dans le Coran)
- ❑ **Une conscience profonde: de Dieu, du jour dernier, du Paradis & de l'Enfer, de ce qu'il attend de nous...**



Mais, qu'est ce que la TAQWA?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ❑ La TAQWA est une adoration du cœur très importante (~250 fois dans le Coran)
- ❑ Une conscience profonde: Dieu, du jour dernier, Paradis & de l'Enfer, de ce qu'il attend de nous...
- ❑ **Une conscience profonde qui s'ajoute aux autres éléments de la foi pour les embellir**
 - ❑ FOI + TAQWA [10:63]
 - ❑ ŒUVRES + TAQWA [3:172]
 - ❑ PATIENCE + TAQWA [3:186]
 - ❑ CRAINTE + TAQWA [24:52]
 - ❑ ADORATION + TAQWA [71:3]

الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ
لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ
كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَاتَّقُوا
وَيَخْشَى اللَّهَ وَيَتَّقْهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ
أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاتَّقُوهُ وَأَطِيعُوا

Les conséquences de la TAQWA

30 jours pour aller à la
**RENCONTRE
DE DIEU**

→ Agir de la manière qui plaît à Allah avec un cœur qui ressent amour, espoir, crainte, etc.

Sourate 51, verset 15-19

١٥ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ

15 Les pieux seront dans des Jardins et [parmi] des sources,

١٦ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ

16 recevant ce que leur Seigneur leur aura donné. Car ils ont été auparavant des bienfaisants:

١٧ كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

17 ils dormaient peu, la nuit,

١٨ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

18 et aux dernières heures de la nuit ils imploraient le pardon [d'Allah];

١٩ وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلْسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

19 et dans leurs biens, il y avait un droit au mendiant et au déshérité.

Les conséquences de la TAQWA

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

→ Agir de la manière qui plaît à Allah avec un cœur qui ressent amour, espoir, crainte, présence

→ **Nous rappeler de Lui et s'abstenir lorsque le péché nous tente**

Sourate 7, verset 201

٢٠١ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

201 Ceux qui pratiquent la piété, lorsqu'une suggestion du Diable les touche se rappellent [du châtement d'Allah]: et les voilà devenus clairvoyants.

Les conséquences de la TAQWA

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

→ Agir de la manière qui plaît à Allah avec un cœur qui ressent amour, espoir, crainte, présence

→ Nous rappeler de Lui et s'abstenir lorsque le péché nous tente

→ **Toujours revenir vers Lui lorsque nous avons fait une erreur**

۱۳۵ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا الذُّنُوبَ مِنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا

Sourate 3, verset 135

عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

135 et pour ceux qui, s'ils ont commis quelque turpitude ou causé quelque préjudice à leurs propres âmes (en désobéissant à Allah), se souviennent d'Allah et demandent pardon pour leurs péchés - et qui est-ce qui pardonne les péchés sinon Allah? - et qui ne persistent pas sciemment dans le mal qu'ils ont fait.

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

☐ Effacer tous mes péchés

Sourate 8, verset 29

۲۹ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو
الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

29 O vous qui croyez! Si vous craignez Allah, Il vous accordera la faculté de discerner (entre le bien et le mal), vous effacera vos méfaits et vous pardonnera. Et Allah est le Détenteur de l'énorme grâce.

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Effacer tous mes péchés
- ☐ **Quiétude le jour du jugement**

Sourate 7, verset 35

٣٥ يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

35 O enfants d'Adam! Si des messagers [choisis] parmi vous viennent pour vous exposer Mes signes, alors ceux qui acquièrent la piété et se réforment, n'auront aucune crainte et ne seront point affligés.

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Effacer tous mes péchés
- ☐ Quiétude le jour du jugement
- ☐ **Bonheur éternel au paradis en Sa compagnie**

Sourate 54, verset 54-55

٥٤ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ

54 Les pieux seront dans des Jardins et parmi des ruisseaux,

٥٥ فِي مَقْعَدٍ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ

55 dans un séjour de vérité, auprès d'un Souverain Omnipotent.

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Effacer tous mes péchés
- ☐ Quiétude le jour du jugement
- ☐ Bonheur éternel au paradis en Sa compagnie
- ☐ **Aide Divine lors des épreuves**

Sourate 65, verset ...2-3

ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

est exhorté celui qui croit en Allah et au Jour dernier. Et quiconque craint Allah, Il Lui donnera une issue favorable,

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

3 et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne comptait pas. Et

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Effacer tous mes péchés
- ☐ Quiétude le jour du jugement
- ☐ Bonheur éternel au paradis en Sa compagnie
- ☐ Aide Divine lors des épreuves
- ☐ **Guidance et lumière divine sur Terre**

٢٨ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ

Sourate 57, verset 28

لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

28 O Vous qui avez cru! Craignez Allah et croyez en Son messager pour qu'Il vous accorde deux parts de Sa miséricorde, et qu'Il vous assigne une lumière à l'aide de laquelle vous marcherez, et qu'Il vous pardonne, car Allah est Pardonneur et Très Miséricordieux.

Pourquoi essayer de l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Effacer tous mes péchés
- ☐ Quiétude le jour du jugement
- ☐ Bonheur éternel au paradis en Sa compagnie
- ☐ Aide Divine lors des épreuves
- ☐ Guidance et lumière divine sur Terre
- ☐ **Amour de Dieu**

Sourate 3, verset 76

٧٦ بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

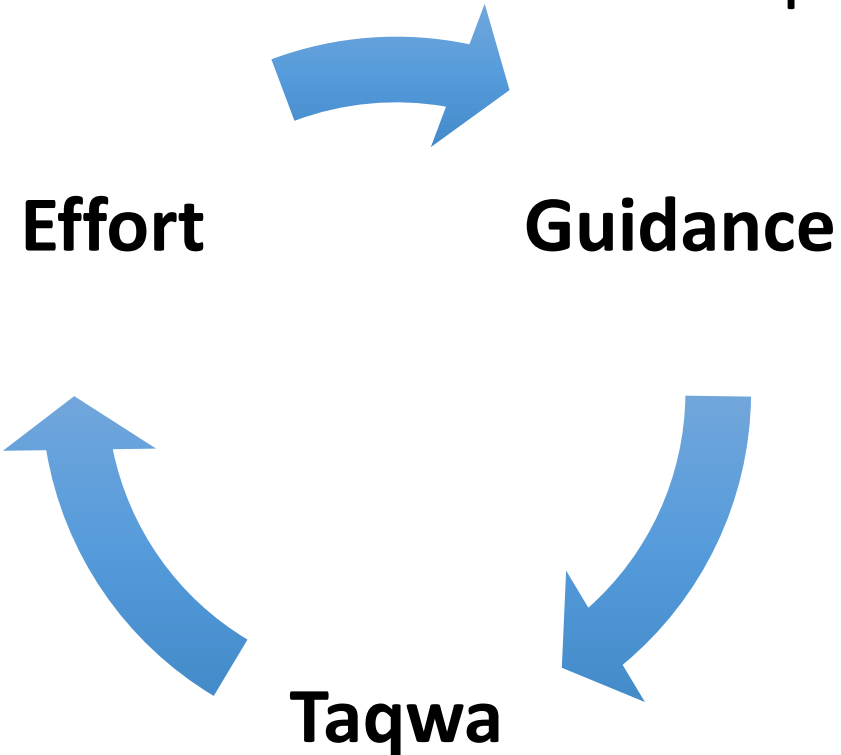
76 Au contraire, quiconque remplit sa promesse et craint Allah... Allah aime les pieux.

Comment l'atteindre ?

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Faire des efforts constants pour aller vers Lui...
- ☐ Ensuite, elle vient de Lui et non pas de nous...



Sourate 47, verset 17

۱۷ وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ

17 Quant à ceux qui se mirent sur la bonne voie, Il les guida encore plus et leur inspira leur piété.

RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Partie 3

Mon programme



Programme minimum recommandé

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ **Moment de lecture du Coran (N par Semaine)**
 - ☐ Pour tisser un lien, chacun son niveau
- ☐ **5 prières quotidiennes (Quotidien)**
 - ☐ Ma priorité si ce n'est pas déjà un acquis
- ☐ **Prières de nuit (N par Semaine)**
 - ☐ Minimum accessible 2 + 2 + 1 pour tisser un lien avec Lui
- ☐ **Moment invocation & istighfar (Quotidien)**
 - ☐ Quelques minutes – Sou7our, après prière, avant Maghreb, prosternation, etc.
- ☐ ***Ecouter un rappel (N par Semaine)***
 - ☐ *Lire, apprendre, écouté, être touché*
- ☐ **Appeler des proches (N par Semaine)**
- ☐ **Dons (N par Semaine)**
 - ☐ Chacun son niveau, régulier même si peu

Adapter le programme à chacun

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ **Moment de lecture du Coran (Quotidien)**
 - ☐ + Moment compréhension / méditation
- ☐ **5 prières quotidiennes (Quotidien)**
 - ☐ + les faire dès que je peux idéalement au début
 - ☐ + les faire en groupe si possible
 - ☐ + prières surrogatoires
- ☐ **Prières de nuit (Quotidien) – N rak3ats**
 - ☐ + prières de Tahajjud (~2 heures avant Fajr)
- ☐ **Moment invocation & istighfar (Quotidien)**
 - ☐ + Moment de dhikr (matin, soir, prière, etc.)
 - ☐ + Lire, écouter un rappel
- ☐ **Prendre des nouvelles des proches (Quotidien)**
 - ☐ + Partager un repas avec ma proches
 - ☐ + Motiver mes proches dans leurs adorations
- ☐ **Dons (Quotidien)**
 - ☐ + Toute action de bien (maraude, visite, bénévole, etc.)

Conseils spécifiques COVID-19

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

☐ Tarawih

- ☐ Prières de nuit à la maison tout aussi valables
- ☐ Trouver un équilibre personnel entre quantité et qualité
- ☐ Impliquer la famille et prier si possible ensemble

☐ Rassemblements familiaux

- ☐ Appels réguliers
- ☐ Outils type vidéo conférence (skype, zoom, etc.)

☐ Solidarité: maraudes, repas mosquée, ...

- ☐ Dons, voisins, SDF proches, site gouvernement (jeveuxaider.gouv.fr), application « Entourage »
- ☐ Ne pas oublier les nouveaux besoins liés au contexte
- ☐ Ex: personnes âgées, isolées, malades, décès, mosquées

Principes à garder en tête

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Allah attend de moi des efforts à mon « niveau »
- ☐ la récompense dépend de l'effort fourni et non de la quantité
- ☐ Durabilité des actions & fréquence
- ☐ Objectif à maintenir après Ramadan
- ☐ Diversifier ses actions pour goûter à différentes adorations, différentes récompenses, et éviter la routine sans conscience du cœur

RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Partie 4

Ma journée
de Ramadan



Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

☐ Prendre conscience de la valeur de notre « capital » temps

Sourate 23, verset 99-100

٩٩ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ

99 ...Puis, lorsque la mort vient à l'un d'eux, il dit: «Mon Seigneur! Fais-moi revenir (sur terre),

١٠٠ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ

100 afin que je fasse du bien dans ce que je délaissais». Non, c'est simplement une parole qu'il dit. Derrière eux, cependant, il y a une barrière, jusqu'au jour où ils seront ressuscités».

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ❑ Prendre conscience de la valeur du temps
- ❑ Identifier ses mangeurs de temps
 - ❑ Un français passe en moyenne 3h42 min devant la télé et « surf » en moyenne 2h33 min par jour
 - Sur une vie = ~ 14 ans!!!



Etude statistique 2019

<https://visionarymarketing.com/>

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ **Délaisser les futilités pendant Ramadan**
 - ☐ **Ex: dans mes temps réseaux, TV, appels, internet, qu'est ce qui est utile ? futile ? très peu utile ?**

Sourate 23, verset 1-3

١ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

1 Bienheureux sont certes les croyants,

٢ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

2 ceux qui sont humbles dans leur Salât,

٣ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

3 qui se détournent des futilités,

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ Délaisser les futilités pendant Ramadan
- ☐ **Se fixer des objectifs clairs**
 - ☐ **Ex1: je vais lire du Coran...**
 - ☐ **Ex2: je vais lire 5 pages de Coran par jour après le Dhohr et lire leur traduction**

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ Délaisser les futilités pendant Ramadan
- ☐ Se fixer des objectifs clairs
- ☐ **Trouver les moments efficaces de la journée**
 - ☐ **Matin tôt, transport, pause déjeuner, sieste/coucher des enfants, après prière, etc.**

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ Délaisser les futilités pendant Ramadan
- ☐ Se fixer des objectifs clairs
- ☐ Trouver les moments efficaces de la journée
- ☐ **Planifier ses actions dans sa journée**
 - ☐ **Planifier également des « repos » sous forme de micro siestes (10-20 min) ou 1 cycle (~ 1h30)**

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ Délaisser les futilités pendant Ramadan
- ☐ Se fixer des objectifs clairs
- ☐ Trouver les moments efficaces de la journée
- ☐ Planifier ses actions dans sa journée
- ☐ **Respecter un maximum son programme**

Conseils pour gérer son temps

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ☐ Prendre conscience de la valeur du temps
- ☐ Identifier ses mangeurs de temps
- ☐ Délaisser les futilités pendant Ramadan
- ☐ Se fixer des objectifs clairs
- ☐ Trouver les moments efficaces de la journée
- ☐ Planifier ses actions dans sa journée
- ☐ Respecter un maximum son programme
- ☐ **Demander de l'aide à Allah**

RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

Partie 5

Mes invocations



L'importance de l'invocation

30 jours pour aller à la

RENCONTRE
DE DIEU

- ☐ Moment de proximité avec Allah
- ☐ Prise de conscience de qui nous sommes et de qui Il est...
- ☐ Moment de discussion du cœur avec Allah
- ☐ Lien créé par tout les prophètes avec Allah

Sourate 2, verset 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

186 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.

Qu'est ce que je dois dire?

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**

- ❑ Tout ce qui sort de votre cœur est une belle invocation + Inspiration des invocations du Coran & Sunna

A word cloud of French words in various colors and sizes, arranged in a circular pattern. The words include: **Miséricorde** (large, dark blue), **Pardon** (large, pink), **Enfants** (large, dark blue), **Parents** (large, dark blue), **Amour** (large, pink), **Stress** (large, pink), **Guidance** (large, pink), **Proximité** (large, dark blue), **Savoir** (large, pink), **Famille** (large, pink), **Maladie** (large, dark blue), **Bonheur** (large, dark blue), **Reconnaissance** (large, pink), **Couple** (large, dark blue), **Travail** (large, pink), **Mariage** (large, pink), **Secours** (small, dark blue), **Aide** (small, dark blue), **Cœur** (small, dark blue), **Invocation** (small, pink), **Ambition** (small, dark blue), **Paradis** (small, pink), **Patience** (small, dark blue).

30 jours pour aller à la

RENCONTRE DE DIEU

Référence des versets cités

Slide 4 : S44 v3 et S2 v185

Slide 9 : S2 v185

Slide 12 : S2 v183

Slide 16 : S51 v15-19

Slide 17 : S7 v201

Slide 18 : s3 v135

Slide 19 : s8 v29

Slide 20 : S7 v35

Slide 21 : S54 v54-55

Slide 22 : S65 v2-3

Slide 23 : S57 v28

Slide 24 : S3 v76

Slide 25 : S47 v17

Slide 32 : s23 v99-100

Slide 34 : S23 v1-3

Slide 41 : S2 v186