ISLAMIC RELIEF
Suisse | Schweiz | Svizzera

Ramadan

PLAN D'ACTION

UN GUIDE POUR TOUS LES ÂGES

Faites de ce Ramadan votre meilleur Ramadan !

بسم الله الرحمن الرحيم

Au Nom d'Allah le Clément, le Miséricordieux

Tout remerciement et louanges sont dûs à Allah seul, le Seigneur des Mondes. Nous le louons, cherchons refuge auprès de Lui, et demandons Son pardon. Nous cherchons refuge auprès d'Allah contre le mal de nos âmes et nos péchés. Celui qu'Allah guide, il n'y a personne qui peut l'égarer, et quiconque Allah égare, il n'y a personne qui peut le guider. Nous témoignons qu'il n'y a de Dieu qu'Allah, et que Mohamed est Son serviteur et Son Messager.

Allah (s.w.t.) nous rappelle dans le Coran que le mois du Ramadan contient un nombre de jours précieux limités – avec une occasion extraordinaire de tendre la main et de se connecter à Lui. Il nous en parle avec conviction :

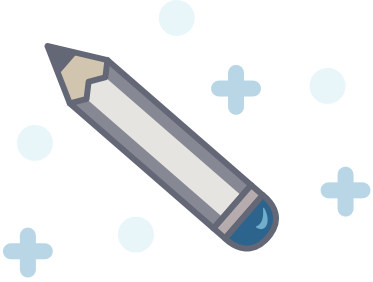
> **Toutes les actions des gens sont pour eux, sauf pour le jeûne. Le jeûne est pour Moi et c'est moi qui le récompense.**

Le jeûne est un moyen de se rapprocher de Lui. En gardant cela à l'esprit, nous devons tirer le meilleur parti de ces jours. La meilleure façon de profiter du Ramadan est d'élaborer un plan d'actions. En fixant des objectifs clairs et précis, il vous sera plus facile d'évaluer et de mesurer vos résultats. Ce planning vous aidera à tirer le meilleur parti de votre Ramadan et vous permettra de poursuivre votre dynamique au-delà de ce mois ! Rappelons-nous que le mois de Ramadan nous donne un aperçu de comment nous devrions être tout au long de l'année.

En remplissant les pages de ce calendrier, n'oubliez pas d'énumérer vos objectifs quotidiens en haut de la page. Pour profiter au mieux de ce mois béni, essayez de ne pas lister trop de tâches dans votre calendrier pour le remplir à tout prix. Soyez certain de pouvoir consacrer du temps à chaque objectif. Assurez-vous d'interroger l'intention et la sincérité avec laquelle vous entrez dans ce mois béni. Nous devons l'aborder avec foi et espérance de la satisfaction d'Allah.

Qu'Allah rende ce Ramadan bénéfique, productif et rajeunissant pour le corps et pour l'âme. Puisse-t-Il répondre à nos prières, accepter nos actions, nous maintenir fermes intellectuellement et spirituellement, et nous maintenir en vie et dans la foi jusqu'au prochain Ramadan.
Amine.

Commençons à planifier !



L'engagement et l'intention pour le

RAMADAN

Je, ... (votre nom),

Fais solennellement ce serment à mon Seigneur et Créateur, Allah le Tout-Puissant, à la recherche de Son assistance et Son acceptation. Chaque action que je fais dépendra de la qualité de mon intention. Par conséquent, je témoigne que je vais toujours purifier et renouveler mon intention et chercher Son Pardon uniquement pour mériter Sa grâce.

Je promets que je ne me comparerai à personne. Je crois que tout le monde est à un niveau différent et le succès se résume à être meilleur qu'hier. Ce Ramadan, je vais faire de mon mieux pour améliorer mon caractère. J'ai l'intention de toujours me repentir, pardonner aux autres, arrêter les mauvaises habitudes et les remplacer par de bonnes.

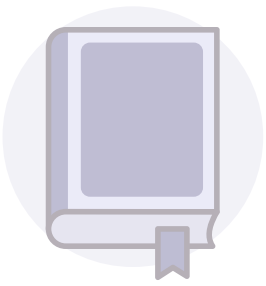
Je consens à suivre mon action quotidienne, à pratiquer la maîtrise de moi-même et à me motiver à faire plus chaque jour avec la bonne intention. Je tâcherai de poursuivre après le Ramadan tout ce que j'aurai pris l'habitude de faire durant celui-ci. Puisse Allah m'aider à œuvrer durant ce Ramadan.

Qu'Il m'aide à me tourner vers Lui complètement et perpétuellement.

Amine.

Dans cet agenda...

SUIVI DE LA PRIÈRE



SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

EN PLUS LE CONSEIL DU JOUR, DES RÉFLEXIONS, BUTS ET IDEES PRÉCIEUSES !

“Appelez-Moi, **Je vous répondrai**”

LE NOBLE CORAN
(40:60)

Les meilleurs moments pour les invocations

- Le dernier tiers de la nuit
- Entre l’Adhan et l’Iqamah
- Dans la prosternation
- Une heure le vendredi
- Lors de la rupture du jeûne
- À la suite d’une bonne action
- Pendant la nuit du destin/ Laylat Al-Qadr
- Après les prières obligatoires
- Quand il pleut
- En voyage

INVOCATIONS

Quotidiennes

أَشْهَدُ أَن لا إِلَهَ إِلا الله نَسْتَغْفِرُ الله
نَسأَلُكَ الجَنَّةَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّار

Ashadu alla ilaha innallah, nastaghfirullah, nas'aluk'l-jannata wa na`audhu bika min an-nar

Je témoigne qu'il n'y a de Dieu qu'Allah et nous cherchons le pardon d'Allah. Nous lui demandons le paradis et nous cherchons refuge auprès de lui contre l'enfer

---

اللهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ العَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا

Allahumma innaka 'afuwun tuhibbul 'afwa f'afu 'anna

Ô Allah, vraiment Tu es celui qui pardonne tout, Tu aimes le pardon donc pardonne-nous.

اللهم إِنِّي أَسأَلُكَ العَفوَ وَالعَافِيَة والمُعَافَاة
الدَّائِمة فِي الدِّين والدُّنيا والآخِرَة

Allahumma inni as-alukal-'afu, wal-'aafiyah, wa al-mu'afat al-da'imah fi ad-din, wa ad-dunya, wa al-akhirah

Ô Allah, je Te demande pardon, bonne santé et bien-être constant dans ma religion, dans ce bas monde ainsi que dans l'au-delà.

لا إِلَهَ إِلا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

La illaha illa anta subhanaka inni kuntu minaz-zaalimeen

Pas de divinité à part Toi ! Pureté à Toi ! J'ai été vraiment du nombre des injustes. (21:87)

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

Ya Hayyu, Ya Qayyum, bi rahmatika astagheeth

Ô Vivant, Ô Soutenant, dans Ta Miséricorde,
je cherche le soulagement !

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Zahaba azh-zhama'u, wa-btallatil 'urooqu, wa thabata al-ajru in shaa' Allah

La soif a disparu et les veines sont étanches, et la récompense est confirmée, si Allah le veut.

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ
عَيْنٍ وَأَصْلِحْ شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma rahmatak 'arju fa la takilni 'ila nafsi tarfata `ain wa 'aslih sha'ni kullahu la ilaha illa Anta

Ô Allah, j'espère Ta miséricorde, ne m'abandonne pas à moi-même ne serait-ce qu'un instant et améliore ma situation.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَغْفِرَ لِي

Allahumma inni as'aluka birahmatika al-lati wasi`at kulla shay'in an taghfira li

Ô Allah, je Te demande par Ta miséricorde qui enveloppe toutes choses, que Tu me pardonnes.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

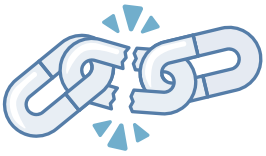
Rabana atina fid-dunya hasanatan, wa fil-akhirati hasanatan, wa qina 'adhab-annar

Seigneur, donne-nous dans ce monde ce qui est bon et dans l'au-delà ce qui est bon, et préserve-nous de la punition du feu.

اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

Allahumma inni laka sumtu wa bika aamantu wa 'ala rizq-ika aftarthu

Ô Allah ! J'ai jeûné pour toi et je crois en toi et je romps mon jeûne avec ta nourriture.



Briser les mauvaises habitudes **Utilisez ce ramadan pour changer pour de bon !**

MES MAUVAISES HABITUDES	CE QUE JE VAIS ENTREPRENDRE POUR ARRÊTER MES MAUVAISES HABITUDES

Que voulez-vous **accomplir** durant ce Ramadan ?

Buts à long terme

Buts à court terme

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 enchainés. Allah a mis dans ce mois une nuit qui est meilleure que mille mois, celui qui est privé de son bien est vraiment privé de tout bien.

Prophète Mohamed
(s.a.s)

RAMADAN
Jour 1

conseil du jour

Prenez des vitamines pour vous assurer que votre corps aura tous les éléments nutritifs dont il a besoin tout au long de la journée.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui voudrait voir sa subsistance augmentée et sa vie allongée, qu'il entretienne ses liens de parenté.

Prophète Mohamed (s.a.s) / Al Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Partagez un document, une vidéo, une citation ou une image islamique bénéfique pour inspirer vos amis et votre famille.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 2

conseil du jour

Évitez de manger des aliments gras après l'iftar et des aliments amers pendant le souhour.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Dieu n'a nul besoin que l'on se prive de manger et de boire, lorsque l'on n'arrive pas à se retenir de mentir ou d'agir de façon mensongère.

Al Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA

TARAWIH QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Arrêtez de répéter tout ce qui est négatif au sujet de quelqu'un – faites plutôt des douaas pour lui.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 3

conseil du jour

Apprenez les invocations à formuler en toutes circonstances.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Une formule de glorification (Sobhan Allah) durant l'année en vaut mille durant ce mois béni de Ramadan.

Ibn Abi Al Dunya

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA

TARAWIH QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S) SOURATE(S) CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Essayez de rester en état d'ablution rituelle / wudhu' pour toute la journée.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 4

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Rompez votre jeûne avec quelques dattes et de l'eau puis priez le Maghreb sans le retarder avant de vous asseoir pour manger votre repas.

Celui qui jeûne le mois de Ramadan puis le fait suivre de six jours du mois de Chawwal, c'est comme s'il avait jeûné toute l'année.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Achetez un repas pour un SDF ou pour quelqu'un que vous voyez dans le besoin.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 5

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

N'oubliez pas de rester hydraté !

Buvez beaucoup d'eau au souhour et à l'iftar.

Nous avons recommandé à l'homme d'être bienveillant à l'égard de ses parents, car sa mère a enduré de multiples souffrances en le portant dans son sein, en le mettant au monde et en l'allaitant deux années durant jusqu'au sevrage. Sois donc reconnaissant envers Moi et envers tes parents !

Coran 31,14

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Soyez bons avec vos parents/gardiens/aînés.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 6

conseil du jour

N'oubliez pas de continuer de rester actif pendant le Ramadan même si cela signifie sortir pour une courte marche après l'iftar ou le souhour.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Les deux Rak'ah avant la prière de Fajr sont meilleures que ce monde et tout ce qu'il contient.

Prophète Mohamed / Mouslim

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA

TARAWIH QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S) SOURATE(S) CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Offrez votre service et servez des dattes et de l'eau à ceux qui rompent leur jeûne autour de vous.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 7

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Évitez de manger des aliments qui sont frits et qui sont trop riches en sucre et en sodium.

Celui qui prie Fajr en groupe et qui reste assis en évoquant Allah jusqu'au lever du soleil puis prie deux unités de prière aura la récompense du Hajj et de l'Omra.

Prophète Mohamed / Al-Tirmidhi

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Priez la prière de Doha au milieu de la matinée.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 8

conseil du jour

Il est souhaitable de faire une sieste pendant la journée, mais sans exagérer. Utilisez la majeure partie de votre journée pour accomplir de bonnes actions.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Trois choses si elles sont chez une personne alors c'est un hypocrite même si il jeûne, prie, fait le hajj et la 'omra et dit - Je suis certes musulman - : lorsqu'il parle il ment, lorsqu'il promet il ne tient pas sa promesse et lorsqu'on lui confie un dépôt il trahit.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Invitez quelqu'un avec qui vous n'êtes pas particulièrement proche pour l'iftar.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Ne mangez pas trop pendant le souhour et l'iftar.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Le fort n'est pas celui qui terrasse son adversaire mais plutôt celui qui contient et arrive à dominer sa colère.

Al Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA

TARAWIH QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S) SOURATE(S) CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Rendez visite à votre voisin et offrez lui de bons plats !

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Organisez dans votre journée du temps pour adorer Allah.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Nourissez les affamés, visitez les malades et libérez les captifs.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Si vous connaissez quelqu'un qui est malade, rendez lui visite et donnez de votre temps et de votre bonne compagnie.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

“

Les meilleures actions sont celles qui sont constantes même si elles sont minimes.

Prophète Mohamed
(s.a.s)

”

RAMADAN
Jour 11

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Mangez suffisamment de fruits et légumes aide à l'hydratation tout au long de la journée et de la nuit.

Celui qui donne au jeûneur de quoi rompre son jeûne aura la même récompense que celui-ci sans pour autant que cela ne diminue en rien du mérite de son œuvre.

Al Thirmidhi, Sahih

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Offrez de la nourriture à une personne qui jeûne et aidez la ainsi à rompre son jeûne.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 12

conseil du jour

Notez vos invocations/ douaas, il est plus facile de les répéter plusieurs fois tout au long du mois de jeûne.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui dit : « SubhaanAllah wa bihamdihi », cent fois par jour, sera pardonné de tous ses péchés, même s'ils sont équivalents à l'écume de la mer.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Faites quelques dhikr supplémentaires après chaque prière obligatoire.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Priez chaque prière dans son temps, si possible à la mosquée et au début de son temps.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui construit une mosquée pour Allah, Allah lui construit une demeure au Paradis.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Allez à la mosquée la plus proche et donnez ce que vous auriez dépensé aujourd'hui de votre argent pour le déjeuner/café

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Optez pour des aliments qui sont riches en glucides lents (ex : épeautre, orge, blé entier, toasts, quinoa, pois, haricots, etc.)

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui cache les défauts de son frère, Allah cachera ses défauts ici-bas et dans l'au-delà.

Prophète Mohamed / Mouslim

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Faites des invocations / douaas pour quelqu'un qui vous a fait du mal – demandez à Allah de vous guider, pardonnez

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Si quelqu'un vous dérange ou vous insulte, n'entrez pas dans une dispute. Dites plutôt : «Acceptons de ne pas être d'accord » – et ensuite changez de sujet.

JOUR | MOIS | ANNÉE

La politesse avec les gens, c'est la charité.

Prophète Mohamed / Sahih Ibn Hibban

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Soyez très poli et gentil envers ceux qui éprouvent votre patience.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Pendant les périodes les plus chaudes de la journée, restez dans des zones froides (à l'intérieur ou à l'ombre) et limitez votre activité physique.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui soulage son débiteur ou renonce complètement à sa dette, alors il sera à l'ombre du Trône le Jour de Résurrection.

Prophète Mohamed / Musnad Ahmad

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Si votre débiteur est dans la gêne, accordez-lui un délai jusqu'à ce qu'il soit en mesure de se libérer de sa dette. Si vous pouviez savoir pourtant quel mérite vous auriez en lui consentant une remise gracieuse, totale ou partielle ! (2;280)

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Invoquez Allah par ses Noms les plus beaux.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Craignez Allah en toutes circonstances, faites suivre la mauvaise action d'une bonne action qui l'effacera et comportez-vous bien avec les gens.

Al Tirmidhi

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Annulez vos erreurs : pour chaque mauvaise action (petite ou grande), vous vous engagez aujourd'hui, immédiatement à en faire une bonne.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Améliorez votre conversation et vos manières par la plénitude. Écoutez ce que d'autres doivent dire avant de parler.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Celui qui n a pas remercié Allah n'a pas remercié les gens.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Réfléchissez à tout ce dont vous êtes reconnaissants. Après cela, prosternez vous devant Allah pour vos bénédictions.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Vous pouvez apprendre beaucoup sur une personne en observant ce qu'elle vous offre ou offre aux autres.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Faites-vous des cadeaux alors vous vous aimerez.

Prophète Mohamed / Al-Tirmidhi

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Trouvez quelqu'un à qui vous aimeriez faire un cadeau et pensez à l'utilité que pourra en avoir son bénéficiaire (un tasbeeh, un livre, douaa, etc.).

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Rappelez-vous que les dix dernières nuits du ramadan n'arrivent qu'une fois par an, alors faites autant d'efforts que possible durant ces nuits.

JOUR | MOIS | ANNÉE

> Recherchez la nuit du destin/ Laylat-al-Qadr dans les nuits impaires des dix derniers jours du Ramadan.
>
> Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Réveillez-vous un peu avant l'aube/ souhour pour prendre l'habitude de la prière la nuit.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

“

Les meilleures actions sont celles qui sont constantes même si elles sont minimes.

Prophète Mohamed
(s.a.s)

”

conseil du jour

La récitation et la lecture du Coran après la prière de Fajr est une excellente habitude à développer; cela renforce la discipline et l'endurance spirituelle.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Le Messager d'Allah (S.A.W) montrait pendant le mois de Ramadan plus de zèle que dans les autres mois, et pendant les dix derniers jours de Ramadan, plus encore que les autres jours.

Mouslim

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Aujourd'hui soyez un super-héros de charité. Allez vers les gens et aidez autant de personnes que vous pouvez !

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

RAMADAN
Jour 22

conseil du jour

Demandez sincèrement à Allah de vous aider à vous réveiller tôt dans le but de prier à l'heure et en groupe la prière de Sobh.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Quand la dernière décade de Ramadan commençait, le Prophète (S.A.W) avait l'habitude de passer les nuits en prières et éveillait les membres de sa famille, afin qu'ils ne ratent pas les bénédictions et les miséricordes qui y descendent à flot.

Prophète Mohamed / Mouslim

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- ☐ JE SOURIS À QUELQU'UN
- ☐ JE DONNE LA CHARITÉ
- ☐ J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- ☐ JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- ☐ JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- ☐ JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- ☐ J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- ☐ JE DEMANDE PARDON
- ☐ JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Réveillez-vous avant le reste de votre famille afin que vous puissiez récolter les récompenses de les réveiller pour prier.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Sortez du lit immédiatement lorsque votre réveil sonne l'heure de la prière.

Quand un musulman rend visite à son frère malade, il continue très certainement à cueillir les fruits du paradis jusqu'à son retour (chez lui).

Prophète Mohamed / Mouslim

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA	
DHOR	SUNNA	
ASR	SUNNA	
MAGHREB	SUNNA	
ICHA	SUNNA	
TARAWIH	QIYAM	

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Rendez visite à vos parents âgés/amis apprenez de leur sagesse et soyez de bonne compagnie.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Pensez à quelqu'un qui a contribué à façonner votre vie et invoquez Allah pour lui.

Celui qui est mort avec une dette de jours de jeûne à rattraper, ses héritiers doivent les rattraper pour lui.

Prophet Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Aidez vos parents en accomplissant quelques unes de leurs tâches quotidiennes.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Commencez à travailler sur vos tâches les plus importantes juste après la prière de Fajr pour obtenir un bénéfice maximum.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Véritablement, Allah aime ceux qui se repentent, et Il aime ceux qui se purifient.

Le Noble Coran 2:222

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Pour une récompense maximale, récitez Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar (x33) après chaque prière.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Essayez de manger principalement des glucides lents pour le souhour et majoritairement des protéines

JOUR | MOIS | ANNÉE

Mangez Souhour, car en Souhour il y a la bénédiction.

Prophète Mohamed / Al-Boukhari

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Achetez un sac de bons produits à l'épicerie ou d'autres friandises que vous auriez normalement acheté pour vous-même, et donnez les à votre banque alimentaire ou un refuge local.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Si vous mangez trop pendant l'iftar, il sera extrêmement difficile de rester éveillé pendant la nuit. Essayez de manger plus de repas équilibrés dans les dix dernières nuits.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Nous l'avons certes, fait descendre (le Coran) pendant la nuit d'Al-Qadr. Et qui te dira ce qu'est la nuit d'Al-Qadr?
La nuit d'Al-Qadr est meilleure que mille mois.

Sourate 97, verset 1-3

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Si possible, passez la majeure partie de votre nuit dans la mosquée en suppliant et en priant Allah. Sinon, isolez vous -même dans une pièce séparée de la maison.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

JOUR | MOIS | ANNÉE

conseil du jour

Faites une liste de toutes les habitudes que vous souhaitez prendre avant la fin du ramadan. A côté de chaque habitude, expliquez comment vous planifiez les étapes de sa réalisation.

Le jeûne est pour Moi et c'est Moi qui le récompense, mon serviteur délaisse son envie, sa nourriture et sa boisson pour Moi. Le jeûne est une protection et il y a pour le jeûneur deux joies : une joie lorsqu'il rompt son jeûne et une joie lorsqu'il rencontrera son Seigneur.

Prophète Mohamed / An-Nasai

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ RÉCITÉ

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Mémorisez une nouvelle douaa.

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

Evitez de consommer trop de boissons sucrées pendant le mois de Ramadan.

JOUR | MOIS | ANNÉE

Le paradis comporte une porte dite ar-Rayyan. Cette porte sera exclusivement réservée aux jeûneurs au jour de la Résurrection. L'on dira : où sont les jeûneurs ? Ils se lèveront. Personne en dehors d'eux ne les accompagnera, et la porte sera fermée après leur entrée.

Prophète Mohamed / An-Nasai

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ | RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Rédigez des cartes Eid écrites à la main à vos amis les plus proches et à votre famille.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

conseil du jour

La Positivité est contagieuse. Propagez la joie et la bonne humeur et passez une belle fête de l'Aïd !

JOUR | MOIS | ANNÉE

Les gens les plus aimés d'Allah sont ceux qui sont les plus utiles aux autres.

SUIVI DE LA PRIÈRE

SOBH	SUNNA
DHOR	SUNNA
ASR	SUNNA
MAGHREB	SUNNA
ICHA	SUNNA
TARAWIH	QIYAM

SUIVI DES RÉCITATIONS DU CORAN

VERSET(S)	SOURATE(S)	CHAPITRE(S)

MÉMORISÉ

RÉCITÉ

BONNE ACTION DE LA JOURNÉE

Formulez l'intention de jeûner six jours durant le mois de Chawal et planifiez les dans votre agenda.

LISTE DE CONTRÔLE QUOTIDIENNE

- [ ] JE SOURIS À QUELQU'UN
- [ ] JE DONNE LA CHARITÉ
- [ ] J'APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- [ ] JE NOURRIS UNE PERSONNE AFFAMÉE
- [ ] JE PARTICIPE À UNE PRIÈRE COLLECTIVE
- [ ] JE LIS MON DHIKR QUOTIDIEN
- [ ] J'AIDE UNE PERSONNE DANS LE BESOIN
- [ ] JE DEMANDE PARDON
- [ ] JE FAIS LA BONNE ACTION DU JOUR

MES RÉFLEXIONS ET OBSERVATIONS

BUT DU JOUR

“

N’ais pas honte de donner peu, ne rien donner est encore pire.

Ali Ibn Ali Talib

”

Mes invocations / douaas

Mes invocations / douaas

Mes invocations / douaas

Mes invocations / douaas

ISLAMIC RELIEF SUISSE

Avenue du Bouchet 18, 1209 Genève
www.islamic-relief.ch
022 732 02 73
contact@islamic-relief.ch