

رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

Ramadan Planner 2026

S'organiser pour mieux vivre ce mois sacré et le rendre plus
bénéfique



J'organise mon mois de Ramadan

Ce planner de Ramadan est un outil destiné à aider les musulmans à organiser leur temps durant le mois sacré du Ramadan. Le Ramadan est un mois de jeûne, de prière et de méditation durant lequel les musulmans doivent se focaliser sur les choses essentielles.

Ce planner inclut des conseils pour la préparation du Ramadan, des idées de menus pour le sahar et le iftar, des programmes de lectures du Coran, des références aux versets du Coran, aux Hadiths, des activités pour les enfants, etc. En somme, ce planner est conçu pour t'aider à faire le meilleur usage de ce mois important pour la spiritualité et la croissance personnelle.

Bon ramadan



Ce planner appartient à:



Réalisé par Galam Edition, toute reproduction, diffusion ou utilisation à but commercial sans accord préalable est interdite.

Sommaire

Pages

J'organise mon mois de Ramadan.....	2
Les 99 noms d'Allah	3
Le mois de Ramadan	4
Les mérites du jeûneur.....	5
L'obligation de jeûner	6
Les annulatifs du jeûne	7
Situations qui n'annulent pas le jeûne	8
Programme de lecture du Coran en 30 jours.....	9
Programme de lecture du Coran en 20 jours.....	10
Tarawih Challenge	11
Dhikr	12-13
Liste de bonnes actions	14
Objectifs	15
Courses Ramadan	16
Idées de recettes	17-19
Optimiser son temps	20
Mon planner du mois de Ramadan.....	21-80
Nuit du Destin.....	81-82
Zakat al Fitr.....	83
Aid Moubarak	84
Programme de la journée	85
Organisation de ma fête	86
Activités enfants.....	87
Bilan.....	88
Mon après ramadan	89

Les 99 noms d'Allah

Dis : « *Invoquez Allah, ou invoquez le Tout Miséricordieux. Quel que soit le nom par lequel vous l'appellez, Il a les plus beaux noms.* »

(Coran 17.110)

Allah	الله	Dieu
Ar-Rahmān	الرحمن	Le Tout-Miséricordieux
Ar-Rahīm	الرحيم	Le Très-Miséricordieux
Al-Malik	الملك	Le Souverain
Al-Quddūs	القدوس	Le Saint
As-Salām	السلام	La Paix
Al-Mu'min	المؤمن	La Sauvegarde
Al-Mouhaymin	المهيمن	Le Préserveur
Al-'Aziz	العزیز	Le Tout Puissant
Al-Jabbār	الجبار	Celui qui domine et contraint
Al-Mutakabbir	المتكبر	L'innaccessible
Al-Khāliq	الخالق	Le Créateur
Al-Bāri'	البارئ	Le Producteur
Al-Musawwir	المصور	Celui qui façonne ses créatures
Al-Ghaffār	الغفار	Qui absout beaucoup
Al-Qahhār	القهار	L'Irrésistible
Al-Wahhāb	الوهاب	Le Très Généreux
Ar-Razzāq	الرزاق	Celui qui accorde la subsistance
Al-Fattāh	الفتاح	Celui qui accorde la victoire
Al-'Alīm	العليم	L'Omniscient
Al-Qabid	القابض	Celui qui retient et qui rétracte
Al-Bāsīt	الباسط	Celui qui étend Sa générosité
Al-Khāfid	الخافض	Celui qui abaisse
Ar-Rāfi'	الرافع	Celui qui élève
Al-Mu'izz	المعز	Celui qui rend puissant
Al-Moudhill	المذل	Celui qui humilie les fiers
As-Samī'	السميع	L'Audient, Celui qui entend toute chose
Al-Basīr	البصير	Le Voyant, Celui qui voit toute chose
Al-Hakam	الحكم	L'Arbitre
Al-'Adl	العدل	Le Juste
Al-Laṭīf	اللطيف	Le Bon dans l'épreuve
Al-Khabīr	الخبير	Le Bien-Informé

Al-Halīm	الحليم	Le Doux, le Très Clément
Al-Adhīm	العظيم	L'Immense, l'Eminent
Al-Ġafhūr	الغفور	Qui Pardonne
Ash-Shakūr	الشكور	Le Très-Reconnaissant
Al-'Ali	العلي	L'Elevé
Al-Kabīr	الكبير	L'Infiniment Grand
Al-Hafīdh	الحفيظ	Le Gardien
Al-Muqīt	المقيت	Qui nourrit tout le monde
Al-Hasīb	الحسيب	Qui règle le compte de tout le monde
Al-Jalīl	الجليل	Le Majestueux
Al-Karīm	الكريم	Le Noble
Ar-Raqīb	الرقيب	L'Observateur
Al-Mujīb	المجيب	Celui qui exauce les prières
Al-Wāsi'	الواسع	Le Vaste
Al-Hakīm	الحكيم	Le Sage
Al-Wadūd	الودود	Qui aime beaucoup
Al-Ma'jīd	المجيد	Le Très Glorieux
Al-Bā'ith	الباعث	Qui ressuscite
Ashahīd	الشهيد	Le Témoin
Al-Haqq	الحق	Le Vrai
Al-Wakīl	الوكيل	Le Tuteur
Al-Qawi	القوي	Le Fort
Al-Matīn	المتين	Le Robuste
Al-Wa'li	الولي	Le Protecteur
Al-Hamīd	الحميد	Le Louable
Al-Muhsi	المحصي	Qui connaît les comptes de tous
Al-Mubdi'	المبدئ	L'Auteur
Al-Mu'tīd	المعيد	Qui fait rentrer tout le monde dans le néant
Al-Muhyī	المحيي	Qui donne la vie
Al-Mumīt	المميت	Qui donne la mort
Al-Hayy	الحي	Le Vivant
Al-Qayyūm	القيوم	L'Immuable
Al-Wājid	الواجد	Qui existe
Al-Mājid	الماجد	L'Illustre
Al-Wāhid	الواحد	L'Unique
As-Samad	الصمد	L'Eternel Seigneur

Al-Qādir	القادر	Le Déterminant
Al-Muqtadir	المقتدر	Le Tout Puissant
Al-Muqaddim	المقدم	Qui a tout précédé
Al-Mu'akhir	المؤخر	Qui sera après tout
Al-Awwal	الأول	Le Premier, dont l'existence n'a pas de début
Al-Ākhir	الآخر	Le Dernier, dont l'existence n'a pas de fin
Adh-Dhāhir	الظاهر	L'Extérieur, l'Apparent
Al-Bātin	الباطن	L'Intérieur, le Caché
Al-Wāly	الواليي	Le Monarque
Al-Muta'ālī	المتعالی	Le Sublime
Al-Barr	البر	Le Bienfaiteur
At-Tawwab	التواب	Qui ne cesse d'accueillir le repentir
Al-Muntaqim	المنتقم	Le Vengeur
Al-Afuww	العفو	L'Indulgent
Al-Ra'ūf	الرؤوف	Le Bienveillant en grâce
Mālik-ul-Mulk	مالك الملك	Le Maître du Pouvoir
Dhul-Jalāli-wal-Ikrām	ذو الجلال و الإكرام	Détenteur de Majesté qui mérite d'être Exalté
Al-Muqsit	المقسط	L'Equitable
Al-Jāmi'	الجامع	Le Rassembleur
Al-Ġhani	الغني	Le Riche par excellence
Al-Mughni	المغنى	Qui satisfait les besoins de Ses créatures
Al-Māni'	المانع	Le Défenseur
Ad-Dār	الضار	Qui peut nuire (à ceux qui L'offensent)
An-Nāfi'	النافع	L'Utile
An-Nūr	النور	La Lumière
Al-Hādi	الهادي	Le Guide
Al-Badī'	البديع	L'inventeur
Al-Baqi	الباقی	Le Permanent
Al-Wārith	الوارث	L'Héritier
Ar-Rashīd	الرشيد	Qui agit avec droiture
As-Sabur	الصبور	Le Patient



Le mois de Ramadan

Le ramadan est le neuvième mois du calendrier musulman.

Ce calendrier lunaire est composé de mois dont la durée varient entre 29 et 30 jours selon que la nouvelle lune est observée ou non. Dans le cas où la lune n'est pas observée, le mois du Ramadan dure 30 jours. Ce mois est précédé du mois de Chaabân et est succédé par le mois de Chawwal. C'est durant ce mois béni qu'Allah a fait descendre le Coran.

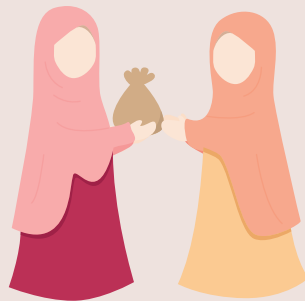
C'est également durant ce mois qu'Allah a prescrit le jeûne. Cette obligation de jeûner pendant le mois de Ramadan a été établie la deuxième année de l'Hégire et le Prophète Muhammad (paix et bénédictions de Dieu soient sur lui) a observé ce jeûne pendant neuf ans avant sa mort.

Le jeûne du mois de Ramadan s'inscrit comme l'un des cinq piliers de l'Islam ; le Prophète Muhammed (paix et bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

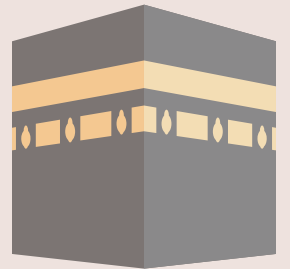
« la superstructure de l'Islam est fondée sur cinq piliers : l'attestation qu'il n'y a d'autre Dieu qu'Allah et que Mohammed est son messenger, la performance de la prière, l'acquittement de la Zakat, le pèlerinage à la maison d'Allah Al Ka'bah, et le jeûne du Ramadan ».



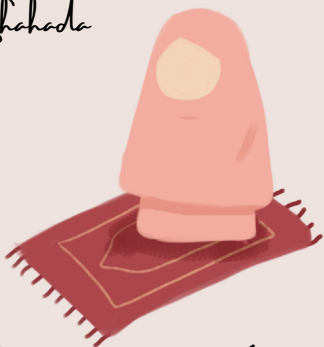
1) Profession de Foi ou Shahada



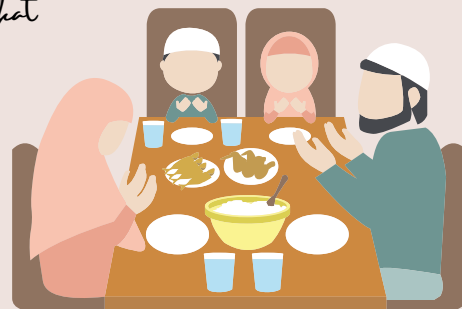
3) L'aumône ou Zakat



5) Le Pèlerinage ou Hajj



2) La prière ou As-Salat



4) Le Ramadan ou Siyam

Pendant ce mois, les musulmans observent le jeûne, considéré comme l'un des actes d'obéissance les plus vertueux grandement récompensé par Allah.

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

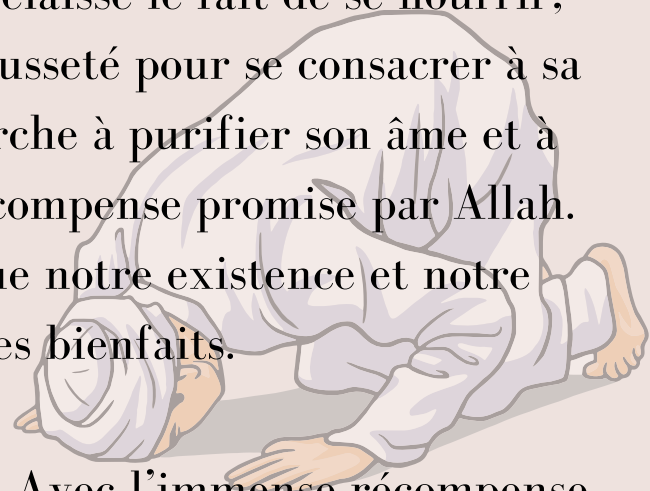
« Ô vous qui êtes croyants, le jeûne vous a été prescrit tout comme il a été prescrit à ceux qui vous ont précédés. Puissiez-vous faire preuve de piété. » S2.V183

Les mérites du jeûne

صَوْمُ الْإِسْلَامِ

Le Ramadan est un mois sacré dans lequel le musulman délaisse le fait de se nourrir, de satisfaire ses besoins charnels licites et abandonne la fausseté pour se consacrer à sa foi et sa dévotion envers son Seigneur. Le musulman cherche à purifier son âme et à renforcer sa spiritualité en recherchant sincèrement la récompense promise par Allah.

Le jeûne témoigne de la soumission à Allah et du fait que notre existence et notre subsistance proviennent uniquement de Ses bienfaits.



Cet acte d'adoration s'accompagne d'innombrables bienfaits. Avec l'immense récompense d'Allah, le jeûne permet au musulman de s'éduquer, de se discipliner de promouvoir des comportements de vie saine pour sa santé mentale et physique. Cet acte vertueux qui est grandement apprécié est récompensé par Allah.

Abû Hurayrah (qu'Allah l'agrée) relate que le Prophète (sur lui la paix et le salut) a dit : «عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً، غُفِرَ له ما تَقَدَّمَ من ذَنْبِهِ» [متفق عليه] - [صحيح]

« *Quiconque jeûne le mois de Ramadan avec foi et en espérant la récompense divine, ses péchés antérieurs lui seront pardonnés.* »

Authentique. - Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim.

Jeûner consiste à s'abstenir de rompre le jeûne du lever au couché du soleil après avoir formulé l'intention dans son cœur de jeûner le lendemain pendant la nuit.

Ainsi pour jeûner une journée il faut respecter ces deux conditions nécessaires : ne pas rompre le jeûne (les annulatifs seront détaillées plus bas) et avoir l'intention de jeûner.

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

« *Celui qui n'a pas eu l'intention de jeûner avant l'aube, il n'y a pas de jeûne pour lui* »

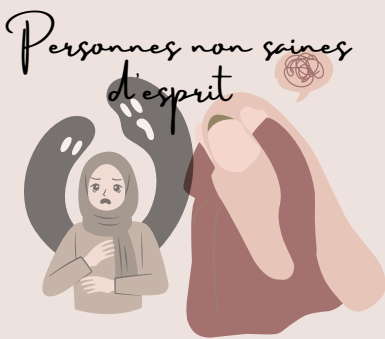
[Rapporté par Abou Daoud].

L'obligation de jeûner

Le jeûne est obligatoire pour tous les adultes musulmans qui sont mentalement et physiquement capables de le faire. Cependant, il existe quelques exceptions à cette obligation.



Certaines personnes sont exemptés du jeûne et du rattrapage du jeûne.



Les enfants non pubères



Personnes instables mentalement



Cependant certaines personnes sont exemptes de jeûne mais

pas du rattrapage de celui ci.

D'après 'Aisha (radiallahu 'anha) :

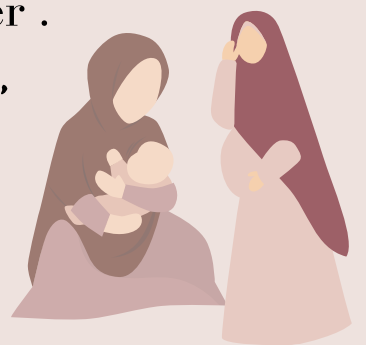
« On nous a ordonné de rattraper les jours (manqués) de jeûne mais on ne nous a pas ordonné de rattraper les prières (manquées).



Quant aux femmes enceintes ou allaitantes, elles ont la possibilité de ne pas jeûner si ceci leur est trop difficile, mais avec l'obligation de compenser .

« Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter (qu'avec grande difficulté), il y a une compensation : nourrir un pauvre » S2;V184

Tafsir « Parmi ceux qui tombent sous la signification de ce verset sont les femmes enceintes et celles qui allaitent, si elles craignent pour elles ou pour leurs enfants » Al-Hafidh Ibn Kathir (Rathimahullah) a dit dans son tafsir (1/379).



Allah dit (traduction rapprochée) :

« 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 » S2.V185

Si la souffrance ou l'inconfort lors de la maladie ou du voyage sont aggravées par le jeûne alors le musulman malade ou en voyage est exempté de jeûne mais doit le compenser en offrant de la nourriture à autant de personne que de jours non jeûnés.

Si le jeûne est compatible avec la maladie ou le voyage et que celui ci n'augmente ni sa douleur, ni son inconfort alors il est préférable pour le musulman de jeûner.





Les annulatifs du jeûne

On peut se poser beaucoup de questions sur la validité de notre jeûne, aussi nous avons rassemblé quelques points récurrents.
Nous vous conseillons également de faire vos propres recherches et d'en prendre note sur votre planner

Situations	Savants	Condition
Manger et boire intentionnellement	Ibn al-Uthaymin	Sauf si cela est involontaire
Fumer	Ibn al-Uthaymin	
Relations sexuelles	Ibn al-Uthaymin	
Injection nutritionnelle	Ibn al-Uthaymin	Elles sont considérées comme de la nourriture
Masturbation	Ibn al-Uthaymin	Si la personne n'éjacule pas , elle doit se repentir de ce péché mais son jeûne n'est pas annulé
Pratiquer la hijama	Le Comité permanent des Grands Savants	Le Prophète a dit : « Celui qui pratique la Hijama et celui sur qui elle est pratiquée ont rompu leur jeûne. » (Sahih Abu Dawud n°2074)

Situations qui n'annulent pas le jeûne

Situations	Savants	Condition
Utiliser un bain de bouche ou du dentifrice	Ibn al-Uthaymin, Ibn Baz et Salih Al fawzan	Il est en revanche préférable d'éviter car cela peut atteindre la gorge.
Vomir	Ibn Baz	Sauf si c'est intentionnel
Rêves érotiques ou se réveiller en état de janabah du à des relations pendant la nuit	Le comité Permanent des Grands Savants et Ibn Baz	
Embrasser et enlacer son époux/épouse	Ibn al-Uthaymin	Ceci est seulement autorisé si cela n'entraîne pas d'éveil sexuel. L'émission de liquide prostatique n'invalide pas le jeûne sauf s'il est le résultat d'une ejaculation.
Prendre une douche ou un bain	Le comite Permanent des Grands Savants et Ibn Baz	Si la personne avale de l'eau involontairemen, le jeune reste valide et elle n'a pas à le rattraper (Ibn Baz)
Nager ou plonger dans l'eau	Ibn al-Uthaymin	Malgré tout, il est détestable de nager en état de jeune, notamment dans l'océan. (Muqbil)

Programme de lecture du Coran

EN 30 JOURS

Ramadan	Sourates	High	Lecture
1	Sourate Al Fatiha (1) à sourate Al Baqara v.141	1-2	♥
2	Sourate Al Baqara (2) v.142 à 252	2-4	♥
3	Sourate Al Baqara (2) v.253 à sourate Al Imran (3) v.92	4-6	♥
4	Sourate Al Imran (3) v.93 à sourate An Nissa (4) v.23	6-8	♥
5	Sourate An Nissa (4) v.24 au v.147	8-10	♥
6	Sourate An Nissa (4) v.148 à sourate Al Ma'ida (5) v.81	10-12	♥
7	Sourate Al Ma'ida (5) v.82 à sourate Al An'am (6) v.110	12-14	♥
!	Sourate Al An'am (6) v.111 à sourate Al Araf (7) v.87	14-16	♥
9	Sourate Al Araf (7) v.88 à sourate Al Anfal (8) v.40	16-18	♥
10	Sourate Al Anfal (8) v.41 à sourate At Tawbah (9) v.92	18-20	♥
11	Sourate At Tawbah (9) v.93 à sourate Hud (11) v.5	20-22	♥
12	Sourate Hud (11) v.6 à sourate Yusuf (12) v.52	22-24	♥
13	Sourate Yusuf (12) v.53 à sourate Ibrahim (14) v.52	24-26	♥
14	Sourate Al Hjr (15) v.1 à sourate An Nahl (16) v.128	26-28	♥
15	Sourate Al Isra (17) v.1 à sourate Al Kahf (18) v.74	28-30	♥
16	Sourate Al Kahf (18) v.75 à sourate Ta-Ha (20) v.135	30-32	♥
17	Sourate Al Anbiya (21) v.1 à sourate Al Hajj (22) v.78	32-34	♥
18	Sourate Al Miminoun (23) v.1 à sourate Al Fourqan (25) v.20	34-66	♥
19	Sourate Al Fourqan (25) v.21 à sourate An Naml (27) v.55	36-38	♥
20	Sourate An Naml (27) v.56 à sourate Al Ankabut (29) v.45	38-40	♥
21	Sourate Al Ankabut (29) v.46 à sourate Al Ahzab (33) v.30	40-42	♥
22	Sourate Al Ahzab (33) v.31 à sourate Ya Sin (36) v.27	42-44	♥
23	Sourate Ya sin (36) v.28 à sourate Az Zoumar (39) v.31	44-46	♥
24	Sourate Az Zoumar (39) v.32 à sourate Fousilat (41) v.46	46-48	♥
25	Sourate Fousilat (41) v.47 à sourate Al Jathiya (45) v.37	48-50	♥
26	Sourate Al Ahqaf (46) à sourate Qaf (50)	50-52	♥
27	Sourate Ad Dhariyat (51) à sourate Al Hadid (57)	52-54	♥
28	Sourate Al Mujadilah (58) à sourate At Tahrim (66)	54-56	♥
29	Sourate Al Mulk (67) à sourate Al Mursalat (77)	56-58	♥
30	Sourate An Naba (78) à sourate An Nas (114)	58-60	♥

Programme de lecture du Coran

EN 20 JOURS

Ramadan	Sourates	High	Lecture
1	Sourate Al Fâtiha (1) à sourate Al Baqara (2) v.202	1-3	♥
2	Sourate Al Baqara v.203 à sourate Al 'Imrân v.92	3-6	♥
3	Sourate Al'Imrân (3) v.93 à sourate An Nissa (4) v.87	6-9	♥
4	Sourate An Nissa (4) v.88 à sourate Al Maïda (5) v.81	9-12	♥
5	Sourate Al Maïda (5) v.82 à sourate Al An'âm (6) v.165	12-15	♥
6	Sourate Al An'âm (6) v.166 à sourate Al A'râf (7) v.40	15-18	♥
7	Sourate Al A'râf (7) v.41 à sourate Yunûs (10) v.25	18-21	♥
8	Sourate Yunûs (10) v.26 à sourate Yussuf (12) v.52	21-24	♥
9	Sourate Yussuf (12) v.53 à sourate An Nâhl (16) v.50	24-27	♥
10	Sourate An Nâhl (16) v.51 à sourate Al Kâhf (18) v.74	27-30	♥
11	Sourate Al Kâhf (18) v.75 à sourate Al Anbiya (21) v.78	30-33	♥
12	Sourate Al Hajj (22) v.1 à sourate Al Furqân (25) v.20	33-36	♥
13	Sourate Al Furqân (25) v.21 à sourate Al Qassâs (28) v.50	36-39	♥
14	Sourate Al Qassâs (28) v.51 à Sourate Al Ahzâb (33) v.30	39-42	♥
15	Sourate Al Ahzâb (33) v.31 à sourate As Saffât (37) v.144	42-45	♥
16	Sourate As Saffât (37) v.145 à sourate Fussilât (41) v.46	45-48	♥
17	Sourate Fussilât (41) v.47 à sourate Al Fâth (48) v.17	48-51	♥
18	Sourate Al Fâth (48) v.18 à sourate Al Hadîd (57) v.29	51-54	♥
19	Sourate Al Mujâdala (58) v.1 à sourate Nûh (71) v.28	54-57	♥
20	Sourate Al Jinn (72) v.1 à sourate An Nass (114) v.6	57-60	♥

Tarawih Challenge

30 Jours

La prière de Tarawih est la prière de nuit effectuée en groupe pendant le mois sacré de Ramadan. Elle a lieu entre la prière de nuit (‘Icha) et la prière de l’aube (Fajr). Nous savons que la prière de nuit est fortement recommandée, d’autant plus durant le mois de Ramadan. En effet, le Prophète Mohamed (‘alayhi salat wa salam) a dit, dans un hadith rapporté par Al-Boukhari :

« Quiconque passe les nuits de Ramadan en prière par foi et en espérant la récompense [auprès d’Allah] verra ses péchés antérieurs pardonnés. »

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12
Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18
Jour 19	Jour 20	Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24
Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28	Jour 29	Jour 30

Qu’Allah vous facilite

Mes jours de ramadan

30 Jours

L M M J V S D

Ramadan 2026

Jour jeûné ☒
 Jour non jeûné ☐

					1 ^{mars} Ramadan	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	 Aid Moubarak					

Notes :

Qu'Allah vous facilite

Dhikr



Quant au sens du dhikr du point de vue religieux, il est large, il inclut toutes sortes d'actes d'obéissance qui rapprochent le serviteur d'Allah.

Abû al-'Abbâs az-Zajjâj a dit :

"Le dhikr est employé pour désigner la prière, la récitation du Coran, la glorification d'Allah, l'invocation, le témoignage de la reconnaissance [à Allah] et Son obéissance."



<i>Subhan'Allah</i>		Gloire à Allah
<i>Al hamdulillah</i>		Louange à Allah
<i>Allahu Akbar</i>		Dieu est Grand
<i>Astaghfirullah</i>		Je demande le pardon d'Allah
<i>La ilaha illa Allah</i>		Il n'y a de Dieu qu'Allah
<i>Subhan Allah wa bihamdihi</i>		Gloire et louange sont à Allah
<i>Subhan Rabbi Al-'Adhim</i>		Gloire à Allah l'Immense
<i>La hawla wala quwatta illa Billah</i>		Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Souvenez-vous de Moi donc. Je vous récompenserai. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi ! S2.V152



Parmi les « adhkar » (pluriel de « dhikr »), recommandés par notre maître le Prophète, paix et salut sur lui, on note :

«

Quiconque dit 100 fois par jour : « il n'y a pas d'autre divinité qu'Allah, l'unique sans associé, à lui la Royauté et la Louange, et il est capable de toute chose », aura la récompense de l'affranchissement de 10 esclaves, on lui écrira 100 bonnes actions, et on lui effacera 100 péchés ; et personne n'aura une meilleure récompense sauf une personne qui aura accompli plus de bonnes actions que lui »(Boukhari).



« Quiconque, à la suite de chaque prière, glorifie Dieu trente-trois fois, Le Loue et Le magnifie trente-trois fois et prononce ces paroles à la centième : "Il n'y a pas de divinité en dehors de Dieu Seul, Il est sans associé, c'est à Lui qu'appartient le Royaume et que revient la louange et Il est Omnipotent," se verra pardonner ses péchés fussent-ils comme l'écume de la mer. » (Muslim).



« Quiconque répète "Gloire, pureté et Louange à Dieu", cent fois pendant la journée, verra ses fautes effacées, fussent-elles comme l'écume de la mer » (Boukhari).



« Répétez autant que possible la formule: Lâ Hawla wa lâ quwwata illâ billâh-i (il n'y a pas de puissance ni de force en dehors d'Allah), car elle conjure quatre-vingt-dix-neuf maux dont le moins grave est le souci ».



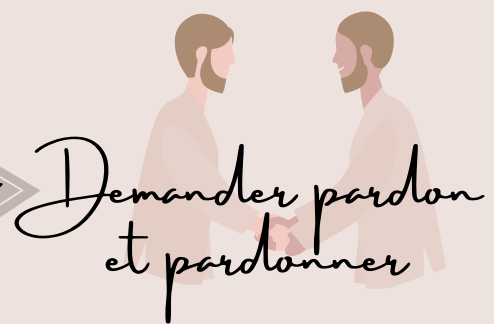
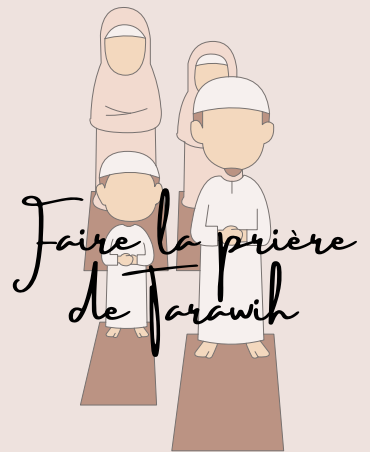
« La pureté est la moitié de la foi, la (formule) "louange à Dieu" emplit la balance (des bonnes œuvres), et "gloire à Dieu" et "louange à Dieu" emplissent ce qui est contenu entre ciel et terre. » (Muslim).



Invoquer Dieu fait partie également des « adhkar » indispensables pour toutes personnes souhaitant évoluer sur le chemin de la spiritualité. Le Prophète, paix et salut sur lui, a dit : « L'invocation est l'adoration, votre Seigneur a dit : “Appelez-Moi, Je vous répondrai” » (Abou Daoud).



Liste de bonnes actions



Objectifs

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

« Certes je n'ai été envoyé que pour parfaire les nobles comportements »

(Rapporté par Malik dans Mouwata et authentifié par Cheikh Albani dans Silsila Sahiha n° 45)





Courses Ramadan

Dattes

Lait

Oeufs

Feuilles de brick

Fruits

Viandes

Poissons

Entretien

Fruits

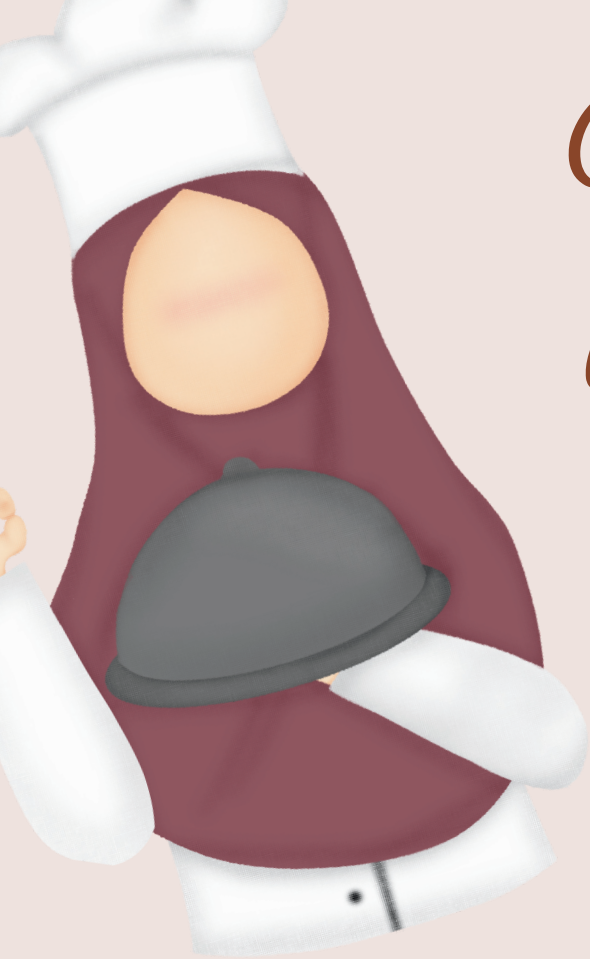
Légumes et légumineuses

Hygiène

Boissons

Conserves

Autre



Idées de recettes

Sahor

- Energy balls
- Mesboub
- Bathout au beurre et miel
- Sellou
- Msemens
- Boul au muesli
- Smoothies
- Oeufs brouillés
- Talbine
- Salade de fruits frais

Entrées

Plats

Desserts et Boissons

Bathout farcies

Tajine de poulet aux olives

Tiramisu

Buns farcis

Tajine de viande au pruneaux

Cheesecake

Brich salées

Pâtes à la crème

Fondant au chocolat

Mini burgers

Pastilla

Pavlova

Croissants salés

Mafé

Cocktail Josephine Baker

Falafels

Poulet Yassa

Tarte aux pommes

Houmous

Saumon au four

Beignets

Chorba / Harira

Rôti de veau

Mojito

Nems

Tajine tunisien

Citronnade

Pizzas

Brochettes de viande

Thé à la menthe

Recettes

Chorba frik pour 8 personnes



Temps de préparation : 15 minutes

Durée de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- Une tomate fraîche pelée
- Branche de céleri (1)
- 1 petite pomme de terre râpée ou coupée en dés
- Pois chiche trempé la veille (1 verre)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 400 gr de viande d'agneau coupée en petits morceaux
- du sel, poivre
- Une cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère de paprika
- 1 bouquet de coriandre ciselée et quelques feuilles de menthe fraîche
- Un verre à eau de frik (blé concassé)
- Huile d'olive
- 1.5 litre à 2 litres d'eau chaude
- 1 piment en fin de cuisson

Préparation de la chorba au blé concassé

- Dans votre marmite ou cocotte, faire revenir les morceaux de viande avec un filet d'huile.
- Incorporer l'oignon coupé en petit morceau puis le céleri, l'ail, la pomme terre ainsi que la tomate pelée et la cuillère concentré de tomate.
- Ajouter les épices de cannelle, de paprika, le gingembre puis le sel, le poivre noir et les pois chiches rincés.
- Ciseler finement quelques feuilles de coriandre fraîche puis ficelez le reste du bouquet et le plongez dans le bouillon. Laisser mijoter et faire cuire à feu modéré.
- Verser 1.5 litre d'eau bouillante puis fermer la marmite et laissez cuire.
- Une fois la viande et les pois chiches cuits, rincer le blé concassé et le verser dans la marmite. Laissez gonfler en remuant de temps en temps afin qu'il n'accroche pas au fond de la cocotte.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Juste avant de servir, parsemer de coriandre fraîche ciselée et menthe fraîche.
- Cette chorba frik se déguste bien chaude avec du citron et servir avec un bon pain maison.



Brick au thon pour 8 personnes

Ingrédients

- 2 paquets de feuilles de brick ou à pastilla
- 2 boîtes de thon à l'huile
- 2 oeufs
- 20 olives vertes dénoyautées
- 4 c. à s. de fromage râpé
- 2 pincées de sel ou sel fin
- ½ c. à c. de poivre noir
- Brin de persil haché
- Huile de friture

Préparation

1. Préparation de la farce des bricks

2. Dans un saladier, mélanger le thon, le fromage, les olives et le persil haché.
3. Saler, poivrer et ajouter l'œuf.
4. Mélanger.

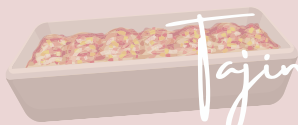
1. Façonnage des bricks de thon

2. Couper une feuille de brick en 2 et parer les côtés (découper les bords irréguliers) pour obtenir deux grands rectangles.
3. Prendre les deux rectangles et les plier en deux dans le sens de la longueur. Mettre une belle cuillère de farce en bas de la pâte et plier en forme de triangle en remontant. Terminer en glissant le côté restant de brick dans le pliage.

1. Cuisson des bricks de thon

2. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile de friture et faire cuire 2 à 3 minutes.
3. Retourner et cuire à nouveau 2 à 3 minutes.
4. Déposer les bricks sur du papier absorbant, laisser tiédir et servir.

Recettes



Tajine tunisien au poulet pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Durée de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 12 oeufs
- 1 cuisse de poulet ou 1 tranche d'escalope de poulet
- 2 pommes de terre
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Huile de friture
- Fromage râpé
- $\frac{1}{2}$ c. à c. de curcuma
- $\frac{1}{2}$ c. à c. de coriandre en poudre ou coriandre
- 1 pincée de sel

Préparation

- Dans une casserole mettre un filet d'huile avec le curcuma, la coriandre en poudre et du sel. Ajoutez la cuisse de poulet (ou l'escalope de poulet) puis recouvrir d'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que la sauce réduise, presque complètement. Il ne doit rester qu'un peu de jus.
- Couper les 2 belles pommes de terre en cube et les faire frire. Mélanger les pommes de terre, le poulet et la sauce restante du poulet. Battre les 12 oeufs et les ajouter à la préparation (vous devez avoir une consistance ni trop liquide ni trop épaisse).
- Ajouter une poignée de persil, une poignée de fromage râpé, puis 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche. N'oublier pas de saler un tout petit peu.
- Mettre dans un plat à four et enfourner à 180°C jusqu'à ce que le tajine soit doré et bien cuit (tester avec la pointe du couteau, elle doit ressortir propre).

Energy balls



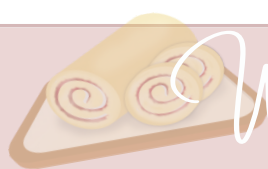
C'est une recette facile et modulable à souhait, idéale pour le soukhour.

Ingrédients

- 8 càs de flocons d'avoine
- 5 càs de beurre de cacahouète
- 2 càs copeaux de chocolats
- 2 càs de miel

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans un bol et remuez bien jusqu'à ce qu'ils soient bien amalgamés. Placez le bol (couvert d'un couvercle ou d'un film plastique) au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes.
- Formez des boules (légèrement plus petites qu'une balle de golf).
- Facultatif: Enrobez les energy balls de copeaux de coco, de cacao cru, graines de lin/chanvre/chia, etc.
- Mangez tout de suite ou conservez les dans un bocal hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.



Wrap au saumon

Ingrédients

- 4 tranches de saumon fumé
- 4 càs de fromage blanc à tartiner
- 4 Wrap
- Roquette ou laitue

Préparation

- Sur un wrap, venir étaler du fromage à tartiner, vous pouvez utiliser du fromage nature, ou assaisonné à l'ail et fines herbes.
- Déposer ensuite quelques tranches de saumon et recouvrez de roquette.
- Vous pouvez roulez en serrant légèrement le tout. Coupez le wrap en rondelle, et maintenez chaque tronçons des pics. A conserver au frais jusqu'à l'heure de l'iftar.



Optimiser son temps



Organiser en cuisine

Faire sa liste de courses et prévoir ses menus à la semaine (p16-19).

Prévoir des repas simples et rapides.

Lister les recettes à préparer.

Cuisiner en grande quantité et congeler le surplus.

Faire du batch cooking

Préparer les indispensables pour cuisiner en amont :

- couper et congeler des légumes (oignons, ail, poivrons, courgettes)
- couper et congeler des fruits pour préparer des smoothies
- préparer des briques et les congeler
- préparer des glaçons d'huiles et herbes pour la cuisson

S'accorder des jours off en commandant dans un restaurant

Préparer des tupperwares en avance pour les non jeûneurs

Nettoyer au fur et à mesure lorsque l'on cuisine

Organiser son foyer

Faire participer tous les membres du foyer pour aller plus vite

Désencombrer chaque pièce de la maison et se débarrasser des objets inutiles

Dans la cuisine, vider, trier et désinfecter le réfrigérateur, le congélateur et les placards

Jour 1

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Invocation rupture du jeûne

اللهم لك صمت وعلى رزقك افطرت وبك آمنت وعليك توكلت

Allâhoumma laka Soumtou, wa 'alâ rizqika aftartou, wa bika âmanntou, wa 'alayka tawakaltou
Seigneur ! C'est pour Toi que j'ai jeûné, et grâce à ta subsistance que j'ai rompu mon jeûne. Je crois en Toi, et je place ma confiance en Toi

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Thahabadh-dhama' u wabtallatil-'urooqu, wa thabatal-'ajru 'inshaa' Allaah
« La soif est dissipée, les veines sont abreuvées et la récompense est assurée si Allah le veut »

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 2



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour :

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Jeûnez à sa vision (1) et rompez le jeûne à sa vision (2) et si vous êtes empêchés par des nuages alors complétez le nombre de jours de Cha'ban à 30 jours (3) ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°1909 et Mouslim dans son Sahih n°1081)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 3

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

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 et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n° 999)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 4

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Abdallah Ibn 'Abbas (qu'Allah les agrée lui et son père) : Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) était le plus généreux des hommes.

Et le moment où il était le plus généreux est durant le Ramadan lorsque Fibril (1) le rencontrait.

Fibril venait à lui chaque nuit de Ramadan, ils étudiaient le Coran ensemble.

Ainsi lorsque le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) rencontrait Fibril il était certes plus généreux que les vents envoyés (2).

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n° 3220 et Mouslim dans son Sahih n° 2308)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 5

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Que l'un d'entre vous n'avance pas ramadan en jeûnant un jour ou deux avant, sauf si il s'agit d'un homme qui a l'habitude de jeûner, alors qu'il jeûne ce jour ».

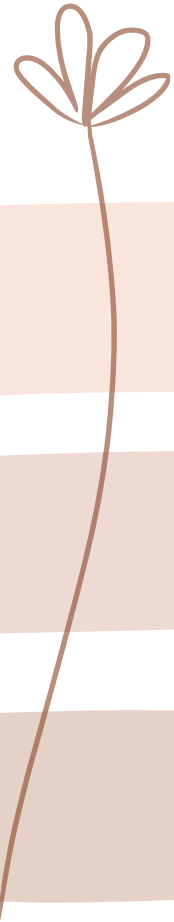
(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n° 1914 et Mouslim dans son Sahih n° 1082)

Organisation du jour



Suhr

Iftar





Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Jour 6

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

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 et Mouslim dans son Sahih n° 759)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 7

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Abdallah Ibn 'Abbas (qu'Allah les agrée lui et son père), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Une 'omra durant le Ramadan équivaut à un hajj en ma compagnie (*) ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°1863 et Mouslim dans son Sahih n°1256)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 8

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

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 rompt son jeûne durant le Ramadan par oubli n'a pas à rattraper ni à faire de kaffara ».

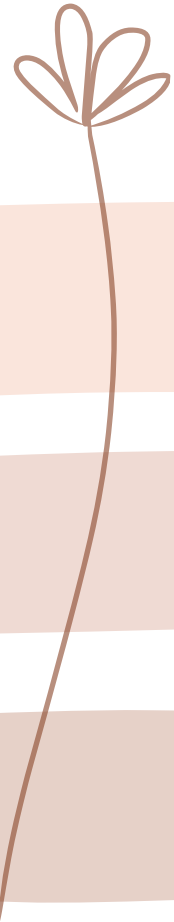
(Rapporté par Al Hakim dans son Moustadrak n° 1570 qui a dit qu'il est authentique avec les conditions de Mouslim et l'imam Dhahabi l'a approuvé. De plus il a également été authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Fami n° 6070)

Organisation du jour



Suhr

Iftar





Je reste hydratée



Ma liste de courses

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Invitation du jour

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Jour 9

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

Abou Salama Ibn 'Abder Rahman (qu'Allah l'agrée) a interrogé 'Aïcha (qu'Allah l'agrée) sur la prière du Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) durant le Ramadan, elle a répondu: « Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) ne priait pas plus de 11 unités de prières que ce soit durant le Ramadan ou hors du Ramadan. Il priait 4 unités de prière, ne demande pas sur leurs perfections et leurs longueurs. Puis il priait 4 unités de prière, ne demande pas sur leurs perfections et leurs longueurs. Puis il priait 3 unités de prière ».

(Rapporté par Boukhari n° 1147 et Mouslim n° 738)

Organisation du jour



Suhr

Iftar

Je reste hydratée



Ma liste de courses

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Invitation du jour

.....

.....

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Jour 10



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for writing notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abou Sa'id 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 du mois de Ramadan, et certes chaque musulman a chaque jour et nuit (2) une invocation exaucée ».
(Rapporté par Al Bazar et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n° 1002)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 11

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abou 'Oubeida, 'Abdallah Ibn Mas'oud (qu'Allah l'agrée) a dit : « Le meilleur des mois est le Ramadan et le meilleur des jours est le vendredi ».

(Rapporté par Tabarani dans Al Mou'jam Al Kabir n° 9000 et sa chaine de transmission est authentique comme cela est mentionné dans l'ouvrage Marwiyyat Abi 'Oubeida Ibn 'Abdillah 'An Abih p 305)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 12

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abou Sa'id Al Khoudri (qu'Allah l'agrée) : Nous partions en campagne militaire avec le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) durant le Ramadan et parmi nous certains jeûnaient et d'autres rompaient le jeûne.

Ceux qui jeûnaient ne faisaient pas de reproches à ceux qui rompaient et ceux qui rompaient ne faisaient pas de reproche à ceux qui jeûnaient.

Ils voyaient que celui qui avait la force et jeûnait alors ceci était une bonne chose et que celui qui était faible et rompait alors ceci était une bonne chose.

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n° 1116)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 13

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abou Houraira (qu'Allah l'agrée) : Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) exhortait les gens à propos de la prière de nuit durant le mois de Ramadan sans qu'il ne la leur impose.

Il disait : « Celui qui prie les nuits du mois de Ramadan avec foi et en recherchant par cela la récompense, il lui est pardonné ses péchés précédents ».

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n° 759)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 14



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Abder Rahman, Abou Houreira (qu'Allah l'agré) a dit : « Celui qui rompt le jeûne d'une journée de Ramadan alors il n'y a le jeûne d'aucun jour des jours de la vie d'ici-bas qui pourra compenser ce jour-là ».

(Rapporté par Nasai dans Al Sounan Al Koubra n° 3272 et authentifié par Cheikh Muhammed Al Imam dans son ouvrage Al Ijaba 'An Arbain Soualan Fi Siyam p 13)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 15

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for writing notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Abder Rahman : Durant le Ramadan, 'Abdallah Ibn Mas'oud (qu'Allah l'agrée) lisait le Coran en trois jours. ()*

(Rapporté par Tabarani dans Al Mou'jam Al Kabir n° 8706 et authentifié par l'imam Ibn Kathir dans Fadail Al Qur'an p 255)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 16

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Handwriting practice area with five horizontal wavy lines.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

Limam Ibn Kathir (mort en 774 du calendrier hégirien) a dit : « Il est recommandé de multiplier les lectures du Coran durant le mois de Ramadan car c'est le mois durant lequel a débuté sa révélation. C'est pour cela que Fibril (l'ange de la révélation) enseignait le Coran au Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) en entier durant chaque mois de Ramadan. Et durant l'année pendant laquelle il est mort, Fibril le lui a enseigné en entier à deux reprises afin de l'enraciner et de l'affermir ».

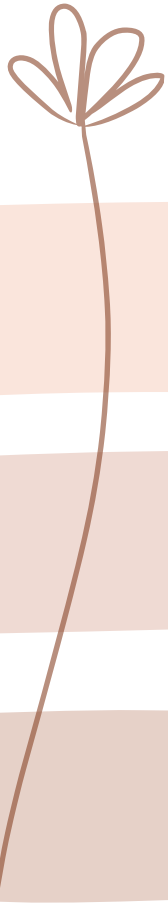
(Fadail Al Quran p 37)

Organisation du jour



Suhr

Iftar





Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Notes:

Jour 17

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Five horizontal wavy lines for writing.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Zayd ibn Khalid Al Fouhani (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Celui qui nourrit un jeûneur pour la rupture du jeûne aura la même récompense que lui sans que cela n'enlève rien à la récompense du jeûneur ».
 (Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n° 807 qui l'a authentifié et authentifié également par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n° 1078)

Organisation du jour



Suhr

Iftar

Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Jour 18

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour

D'après Anas Ibn Malik (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) rompait son jeûne avant de prier () en mangeant des dattes fraîches, si ce n'était pas avec des dattes fraîches alors avec des dattes sèches et si ce n'était pas avec des dattes sèches alors avec quelques gorgées d'eau.*

(Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan n° 2356 et authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Abi Daoud)

Organisation du jour



Suhr

Iftar

Je reste hydratée



Ma liste de courses

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Invitation du jour

.....

.....

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Jour 19



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Aïcha (qu'Allah l'agrée) : Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) faisait dans les dix derniers jours (1) des efforts (2) qu'il ne faisait pas dans les autres moments.

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n° 1175)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Aïcha (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Cherchez la nuit du destin dans les nuits impaires des dix derniers jours de Ramadan »

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n° 2017 et Mouslim dans son Sahih n° 1169)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 21



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

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 et Mouslim dans son Sahih n° 760)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 22



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Handwriting practice area with five wavy lines.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Ali Ibn Abi Talib (qu'Allah l'agrée), durant les dix derniers jours de Ramadan, le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) réveillait sa famille (*)
(Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n° 795 qui l'a authentifié et il a également été authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi)
(*) C'est à dire afin que durant la nuit ils adorent Allah et prient.

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après 'Awf Ibn Malik Al Achja'i, 'Omar Ibn Al Khattab (qu'Allah l'agrée) a dit : «
Le jeûne d'un jour en dehors du Ramadan et nourrir soixante pauvres sont l'équivalent du
jeûne d'un jour de Ramadan ».
(Rapporté par Waki' Ibn Al Farah et authentifié par l'imam Ibn Kathir dans Mousnad
Al Farouq vol 1 p 280)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 24



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Handwriting practice area with five wavy lines.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour

'Ubbâda Ibn As-sâmit (que Dieu l'agré) a rapporté que l'Envoyé de Dieu (paix et salut sur lui) :
sortit une nuit pour faire savoir (aux fidèles) que c'était la nuit de la valeur, il trouva deux hommes qui
étaient en train de se disputer. Il dit alors : « Je suis sorti pour vous annoncer que c'était la nuit de la
valeur, mais comme un tel et un tel se disputèrent, on me la fit oublier, et il se peut que cela du bien pour
vous. Tâchez de l'observer (les veilles du) 25,27 et 29 (du mois de Ramadan) . »

Rapporté dans le Sahîh al-Bukhârî : Hadîth 46 (p 13) le livre de la foi dans « le sommaire du sahih
al-bukhârî » Tome I, par L'Imâm Zein Ed-

Organisation du jour



Suhr

Iftar

Je reste hydratée



Ma liste de courses

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Invitation du jour

.....

.....

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:



Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

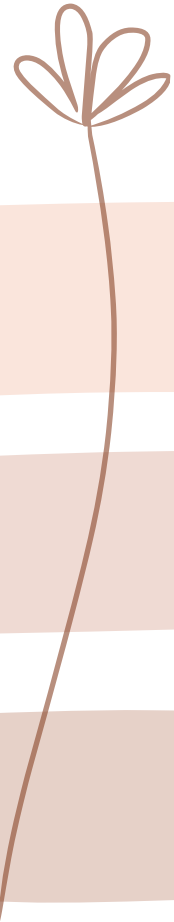
Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « Allah – Puissant et Majestueux – a dit : « Tout ce que le Fils d'Adam accomplit lui appartient à l'exception du jeûne qui M'appartient et c'est Moi qui en fixerai la récompense. Le jeûne est une protection. Lorsque l'un de vous jeûne, qu'il s'abstienne d'être grossier et bruyant, et s'il est insulté ou provoqué, qu'il dise : « Je jeûne. » Par Celui qui tient l'âme de Muhammad dans Sa Main, l'haleine du jeûneur est plus agréable à Allah que l'odeur du musc. Le jeûneur connaît deux joies : l'une lors de la rupture du jeûne, et l'autre lorsqu'il rencontrera son Seigneur. » [Bukhari et Muslim, riyaḍ as-salihin n° 1215]

Organisation du jour



Suhr

Iftar





Je reste hydratée



Ma liste de courses

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Invitation du jour

Notes:



Activité ménagère du jour :

Activité sportive du jour:





Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Handwriting practice lines for notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

Le Messager d'Allah ﷺ a dit: « Celui qui meurt en étant redevable de jours de jeûne, son proche peut les jeûner pour lui. » [Bukhari et Muslim, riyad as-salihin n° 1858]

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 27

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

D'après Abdallah Ibn Omar (qu'Allah les agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Cherchez la nuit du destin et celui qui la cherche, qu'il la cherche la 27e nuit ».

(Rapporté par Ahmed et authentifié par cheikh Albani dans Sahih Al Jami n° 2920)

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour

- ☐ Lecture du Coran
- ☐ Mémoriser 3 Noms d'Allah
- ☐ Lire des hadiths
- ☐ Apprendre une invocation
- ☐ Lire un livre religieux
- ☐ Faire du dhikr
- ☐ Faire une aumône



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « Les gens ne cesseront d'être dans le bien, tant qu'ils hâteront la rupture du jeûne. » [Sahih al-Bukhari 1957]

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Jour 29



Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐

Accomplissements du jour



Lecture du Coran



Mémoriser 3 Noms d'Allah



Lire des hadiths



Apprendre une invocation



Lire un livre religieux



Faire du dhikr



Faire une aumône

Wavy lines for writing notes.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

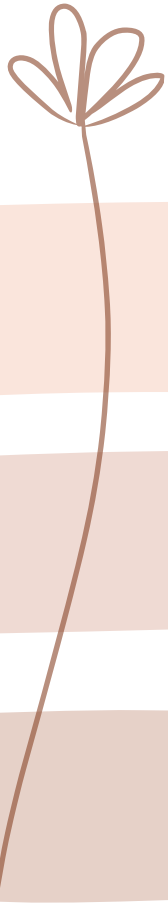
Ibn Abbas (qu'Allah soit satisfait de lui) rapporte: « Le Messager d'Allah, ﷺ, a imposé l'Aumône de la rupture du jeûne car elle purifie le jeûneur des paroles futiles et indécentes, de même qu'elle est une nourriture pour les pauvres. Celui qui l'accomplit avant la prière, elle sera une Zakat acceptée, quant à celui qui la donne après la prière, elle ne sera comptée que comme une aumône parmi les aumônes » (Sunan Ibn Majah n°1827, authentifié par sheikh al Albani)

Organisation du jour



Suhr

Iftar





Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour

Notes:



Activité ménagère du jour :

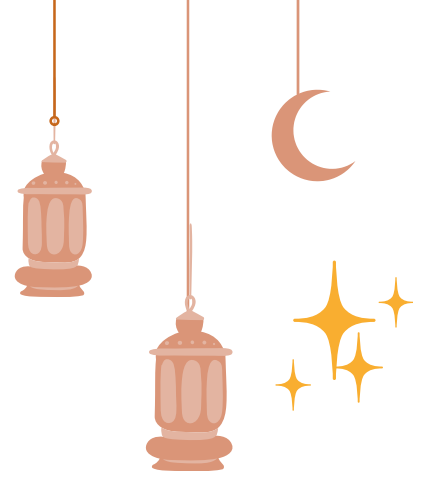
Activité sportive du jour:



Jour 30

Date du jour ; _/_/_

Jour jeûné : Oui ☐ Non ☐



Accomplissements du jour

- ☐ Lecture du Coran
- ☐ Mémoriser 3 Noms d'Allah
- ☐ Lire des hadiths
- ☐ Apprendre une invocation
- ☐ Lire un livre religieux
- ☐ Faire du dhikr
- ☐ Faire une aumône

Six horizontal wavy lines for writing.



Ce pourquoi je suis reconnaissante:

Hadith du jour:

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « Quiconque jeûne le mois de ramadan puis le fait suivre d'un jeûne de six jours durant le mois de shawl sera considéré comme ayant jeûné toute l'année. »
 [Muslim, riyaḍ as-salihin n°1254]

Organisation du jour



Suhr

Iftar



Je reste hydratée



Ma liste de courses

Invitation du jour



Activité ménagère du jour :

Notes:

Activité sportive du jour:



Nuit du Destin



Louange à Allâh et que la prière et le salut soient sur le serviteur et le Messenger d'Allâh. La nuit du destin est la meilleure nuit, et c'est durant cette nuit qu'Allâh a fait descendre le Coran, et Il (gloire et pureté à Lui) nous informe qu'elle est meilleure que mille mois, qu'elle est une nuit bénie, et que c'est durant celle-ci qu'est décidé tout ordre sage.

D'après Aïcha (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Cherchez la nuit du destin dans les nuits impaires des dix derniers jours de Ramadan ». (Rapporté par Boukhari dans son Sahih n° 2017 et Mouslim dans son Sahih n° 1169).

*Et il a été authentifié du Prophète (paix et bénédictions de Dieu soient sur lui) qu'il a dit :
"Celui qui veille la nuit du destin en prière, poussé par sa foi et espérant uniquement la récompense divine, ses péchés passés lui seront pardonnés"
Unanimement reconnu authentique.*



لَيْلَةُ الْقَدْرِ



Lecture du Coran

Faire la prière de Tahajjud

Faire beaucoup de dhikr
et du'a

Donner une aumône

Lire l'invocation de
Laylatul Qadr

Invocation à dire lorsque l'on cherche la
Nuit du Destin (Laylatul-Qadr)

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

« Allahumma innaka 'Afuwwun
tuhibbu-l-'afwa, fâ'fu 'annî »

« Ô Allah Tu es Pardonneur, Tu aimes
pardonner, alors pardonne-moi »



Nuit du Destin

Allah a dit dans la sourate Al Baqara n° 2 verset 185 (traduction rapprochée du sens du verset): « Le mois de Ramadan durant lequel le Coran a été descendu comme guide pour les gens et preuves claires de la bonne direction et du discernement ».



Allah a dit dans la sourate Al Qadr n° 97 verset 1 (traduction rapprochée du sens du verset): « Nous l'avons certes fait descendre durant la nuit du destin ».



D'après Sa'id Ibn Joubayr, 'Abdallah Ibn 'Abbas (qu'Allah les agrée lui et son père) a dit concernant le verset -Nous l'avons certes fait descendre durant la nuit du destin- : « Le Coran a été descendu en une seule fois durant la nuit du destin vers le ciel de l'ici-bas ».

(Rapporté par Al Hakim dans son Moustadrak n° 2937 qui a dit qu'il est authentique avec les conditions de Boukhari et Mouslim et l'imam Dhahabi l'a approuvé. Il a également été authentifié par l'imam Souyouti dans Al Itqan Fi Ouloum Al Quran p 270 et par cheikh Abdel Qadir Al Arnaout et cheikh Chouayb Al Arnaout dans leur correction de

Zad Al Ma'ad vol 1 p 78)

Zakat al Fitr



Le sais-tu ?

La Zakat Al Fitr est une obligation pour tout musulman enfant ou âgé, qu'il ait jeûné ou non. Elle doit être versée en nourriture. Elle a été prescrite par le Messenger d'Allah **صلى الله عليه و سلم** comme l'a dit Abdullah Ibn Omar **رضي الله عنهما** : « Le Messenger d'Allah **صلى الله عليه و سلم** a prescrit la Zakat Al Fitr (l'aumône de la rupture) du Ramadan : un sa' de dattes ou un

sa' d'orge. » Les temps dans laquelle elle peut être versée :

- Un temps de permission : qui est un ou deux jours avant le 'id.
- Un temps préférable : qui est le jour du 'id avant la prière

Les mesures de Zakat al fitr

Pois chiches 2000 g
Lentilles 2100 g Semoule 2000 g
Couscous 1800 g Dattes 1800 g
Couscous à gros grains 2000 g

Pois concassé 2240 g
Blé 2040 g Farine 1400 g
Riz 2300 g Raisins secs 1640 g
Haricots secs 2060 g



Le Messenger de Dieu a ordonné que cette aumône soit versée avant que le Croyant ne se rende à la prière de l' 'Id.

Ibn 'Abbâs rapporte que le Prophète (paix et salut sur lui) a dit : « ...celui qui donne cette zakât (al-fitr) avant la prière (de la fête), elle sera une zakât agréée ; et celui qui la donne après la prière (de la fête) ce sera une aumône parmi les aumônes » rapporté entre autre par Abû Dâwûd dans ses Sunan 1609.



Aid Moubarak

Le Prophète —paix et salut d'ALLAH SOIT SUR LUI — a dit :
« *Toute nation a ses festivités et voici les vôtres. » Dans ce hadith le prophète fait allusion aux deux fêtes musulmanes (les deux Aid) et précise qu'elles sont des fêtes spécifiques aux musulmans.*

Règles et bienséances de l'Aid al Fitr

- 🕌 Interdiction de jeûner le jour de l'Aid al Fitr
- 🕌 Assister à la prière de l'Aid à la mosquée (hommes et femmes)
- 🕌 Faire le bain rituel (Ghousl)
- 🕌 Mettre un bel habit islamique, utiliser le siwak et se parfumer (pour les hommes)
- 🕌 Manger un nombre impair de dattes avant de se rendre à la mosquée
- 🕌 Sortir la Zakat Al Fitr avant la prière de l'Aid
- 🕌 Multiplier les Takbir (Allahu Akbar)
- 🕌 Se féliciter mutuellement
- 🕌 Prendre un chemin différent au retour de la prière

Programme de la journée

Invocation à prononcer le jour de l'Aïd en se dirigeant vers le lieu de prière

« *Allahu akbar, Allahu akbar, lâ ilaha illa Allah, wâ-l-ahu akbar, Allahu akbar wa lillahi-l-hamd* »

« Allah est grand, Allah est grand, il n'y a de divinité qu'Allah, et Allah est grand, Allah est grand et à Lui sont les louanges »



Informations prière de l'AID

Lieu :

Horaire :

Invocation à dire après la prière :

Taggabala allâhu minnâ wa minkum

تقبل الله منومك

Que mes actions et les tiennes soient acceptées

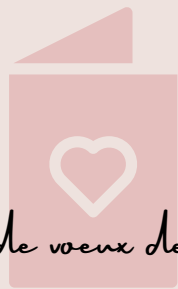


Organisation de ma fête

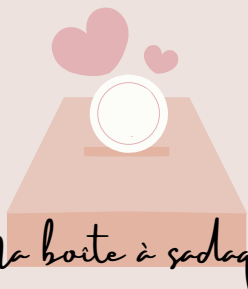
عيد مبارك

	Adultes	Enfants	Menu
Invité			Entrée
Cadeau			
			
			
			
			
			Plat
			
			
			
			
			
			Dessert
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Activités enfants



Cartes de vœux de l'Aïd



Ma boîte à sadaqa



J'apprends les mois lunaires



Atelier coloriage et peinture



Mon set de table rupture du jeûne

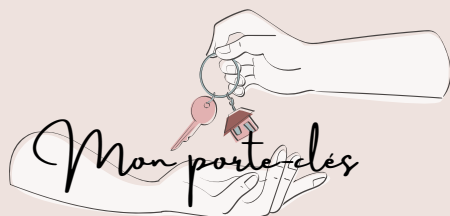


Marque-Page



Fabriquer un tasbeeh

Calendriers des bonnes actions



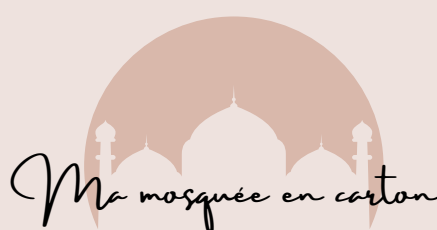
Mon porte-clés



Fabriquer une bougie



Pancarte de porte « lève-moi pour Suhur »



Ma mosquée en carton



J'apprends l'invocation de la nuit du destin



Gâteaux de l'Aïd



Lire et méditer sur l'histoire d'un prophète



Je fabrique mon cube des 6 piliers de la foi



Je trie mes jouets et j'en donne aux enfants dans le besoin



J'aide l'organisation de l'Aïd



Je prépare des sandwiches pour les nécessiteux



Mon horloge des prières



Je prends des nouvelles des personnes âgées ou malades que je connais



J'apprends l'alphabet arabe



J'aide Oummi et Abi à faire le tour



Fabriquer décoration de l'Aïd guirlande

Bilan

Voici quelques questions qui pourraient vous aider à faire un bilan sur le mois de Ramadan :

1. Avez-vous été capable de respecter le jeûne tous les jours ? Si non, pourquoi ?
2. Avez-vous remarqué une différence dans votre santé physique ou mentale pendant le mois de Ramadan ?
3. Avez-vous été capable de maintenir une alimentation saine pendant le Ramadan, en évitant les aliments riches en graisses et en sucres ?
4. Avez-vous senti que vous étiez plus proche de Dieu ou que votre spiritualité s'est renforcée pendant le Ramadan ?
5. Avez-vous remarqué une différence dans votre comportement ou dans votre vie quotidienne pendant le Ramadan ?
6. Avez-vous remarqué une amélioration de votre capacité de concentration ou de votre mémoire pendant le Ramadan ?
7. Avez-vous remarqué une amélioration de vos relations avec les autres pendant le Ramadan ?
8. Avez-vous été capable de participer aux prières en groupe et aux autres activités spirituelles pendant le Ramadan ?
9. Avez-vous ressenti plus de paix intérieure et de sérénité pendant le Ramadan ?
10. Avez-vous remarqué une augmentation de votre générosité et de votre bonté envers les autres pendant le Ramadan ?
11. Avez-vous remarqué une amélioration de votre gestion du temps et de vos priorités pendant le Ramadan ?
12. Avez-vous été capable de maintenir un équilibre entre le jeûne, la prière, les activités quotidiennes et les relations avec les autres ?
13. Avez-vous remarqué une différence dans votre relation avec Dieu pendant le Ramadan ?

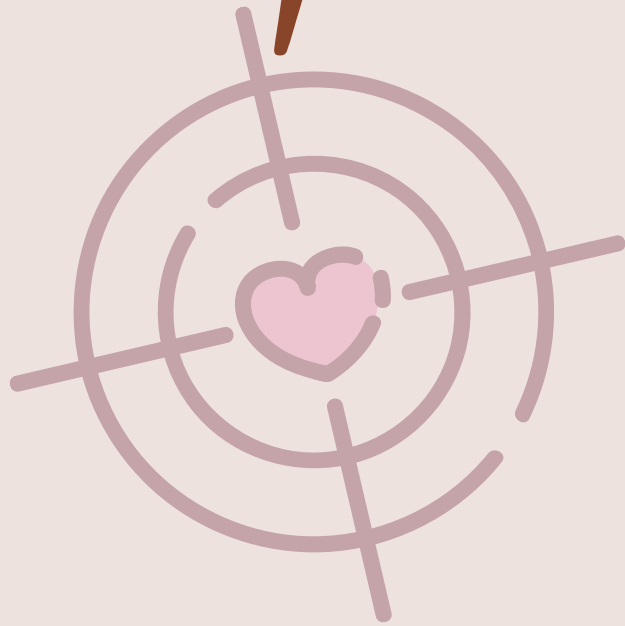
Répondre à ces questions peut aider à évaluer non seulement les bienfaits physiques et mentaux du Ramadan, mais également les aspects spirituels et sociaux de cette pratique.

Cela peut aider à faire un bilan plus complet du mois de Ramadan et à planifier les améliorations pour les années à venir.



تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

Mon après ramadan



Rattraper mes jours et jeûner les jours de Chawal

Faire ses prières à l'heure et prier Qiyam layl

Visiter plus souvent la famille

Méditer sur la création d'Allah

Mémoriser 1 petite sourate par semaine

Réduire le temps dépensé inutilement

Quelqu'un a dit à Bichr Al Hafi (mort en 227 du calendrier hégirien) : Il y a des gens qui pratiquent l'adoration et font des efforts que durant le mois de Ramadan. Il a dit : « Quelles mauvaises personnes ! Ils ne connaissent le droit d'Allah que durant le mois de Ramadan ! ». (Lataif Al Ma'arif de l'imam Ibn Rajab p 396).



Planner 2026

@qalam_cc

Etsy : QalamEdition

- Tous droits réservés -