

# MON AGENDA RAMADAN



# Ramadan 1442

## Pourquoi nous jeûnons?

La première raison pour laquelle un musulman jeûne est pour obéir à Dieu.

Allah le très haut nous a prescrit le jeûne dans Sourate Al-Baqara, verset 183, en disant :

« Ô les croyants ! On vous a prescrit as-Siyam comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété »

Et le jeûne du mois de Ramadan en fait partie, il constitue le quatrième pilier de l'islam.

## Ramadhane est le mois du coran

Le Messager d'Allah (Paix et Bénédiction d'Allah sur lui) a dit :

" Au jour de la résurrection, le jeûne ainsi que le Coran intercèdent en faveur du serviteur. Le jeûne dira : " Ô Seigneur, je l'ai privé de nourriture et de désir, fais moi intercéder en sa faveur". Le Coran dira : " Je l'ai privé de sommeil la nuit, fais moi intercéder en sa faveur".

## Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est le fait de s'abstenir de manger, de boire et de tout mauvais acte, et ce de l'aube jusqu'au coucher du soleil.

Lorsque le Prophète (Paix et Bénédiction d'Allah sur lui) rompait son jeûne il disait: « La soif est partie, les veines sont humides et la récompense est assurée si Allah le veut ».

**ذهب الظمأ و ابتلت  
العروق و ثبت الأجر  
إن شاء الله**

# Multiplier les bonnes actions

## Les prières recommandées

Parmi les actes d'adoration que le prophète (Paix et bénédiction d'Allah sur lui) effectuait pendant le mois sacré de Ramadan, on trouve : Taraweeh, Tahajjoud et I'tikaf.



**Lire et apprendre le coran**



**Faire du dhikr,  
Prier sur le prophète,  
et Invoquer Allah, exalté soit-Il**



**Faire les prières  
obligatoires et surrégatoires**

**Donner**



**Entretenir les liens familiaux  
et de parenté**

## Mon plan d'action

*Me réveiller pour prendre le  
souhour et prier Al Fajr à  
l'heure.*



*Lire du coran*

*Faire mes devoirs, réviser*



*Lire, me reposer,  
m'occuper dans des  
choses utiles*

*Aider mes parents, prendre des  
nouvelles de mes proches, etc.*



*Multiplier les adorations*

# Éviter de :



Passer trop de temps devant la TV

Trop manger à l'heure de l'Iftar



Perdre son temps sur les réseaux, tchater ou jouer aux jeux vidéos



Délaisser ses cours ou son travail...



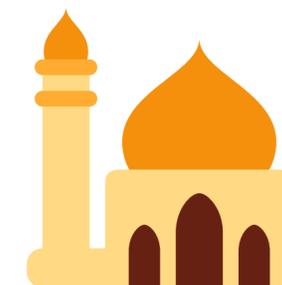
*Avoir un comportement exemplaire*

*Au moment du Maghrib, dire l'invocation de la rupture du jeûne.*



*Hâter la rupture du jeûne*

*Faire la prière de Tarawih*





# Quelques lectures et invocations...

## BIBLIOGRAPHIE CONSEILLÉE :

- *Ces héros de l'islam*, Siham Andalouci
- *La sira du Prophète expliquée aux jeunes*, Sofiane Meziani
- *Le défi du sens*, Sofiane Meziani
- *La confiance en Dieu*, Mohamed Minta
- *La voie vers le Coran*, Khurram Murad
- *Lettre à mon fils*, Ibn Al Jawzi
- *Les noms divins*, Hani Ramadan
- *Jouis de ta vie*, Mohamed Al Arifi
- *Ne sois pas triste*, Aid Al qarni
- *Aïsha, épouse du prophète*
- *Femmes d'Islam*, Issa Meyer

## QUELQUES INVOCATIONS :

﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ  
وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ  
لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ  
وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾

سورة البقرة آية ٢٨٥

﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا  
وَتَبَّتْ أَقْدَامُنَا وَأَنْصَرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

سورة آل عمران ١٤٧

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ  
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا  
تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ  
وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾

سورة الأحقاف ١٥

# MON PLANNER

## *Mes objectifs, Semaine 1*

**Jour 1**

**Jour 2**

**Jour 3**

**Jour 4**

**Jour 5**

**Jour 6**

**Jour 7**



*Mon bilan de la semaine*

# MON PLANNER

## *Mes objectifs, Semaine 2*

**Jour 1**

**Jour 2**

**Jour 3**

**Jour 4**

**Jour 5**

**Jour 6**

**Jour 7**



*Mon bilan de la semaine*

# MON PLANNER

*Mes objectifs, Semaine 3*

**Jour 1**

**Jour 2**

**Jour 3**

**Jour 4**

**Jour 5**

**Jour 6**

**Jour 7**



*Mon bilan de la semaine*

# MON PLANNER

*Mes objectifs, Semaine 4*

**Jour 1**

**Jour 2**

**Jour 3**

**Jour 4**

**Jour 5**

**Jour 6**

**Jour 7**



*Mon bilan de la semaine*