

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Détox digitale - Libérer son coeur

*Nous n'avons jamais eu autant de temps libre...
et pourtant nous n'avons jamais eu aussi peu de temps pour Allah.*

Chaque Ramadan avait sa réforme.

La première saison parlait du Ramadan lui-même : ses bienfaits, ses maladies... et comment les soigner.

La seconde dessinait la carte d'identité du musulman : ce sans quoi la foi devient une simple appartenance.

La troisième observait les maladies de notre communauté pour appeler à sa guérison.

Chaque année, la réforme cherchait à toucher le cœur.

Mais aujourd'hui, une réalité s'impose :
nous ne sommes plus seulement confrontés aux péchés...
nous sommes entourés de distractions.

Nous pensions manquer de temps,
alors que notre temps se disperse.

Quelques minutes deviennent des heures,
les heures deviennent des jours...
et les jours deviennent des Ramadans qui passent sans laisser de trace.

Un cœur occupé en permanence se concentre difficilement.
Un esprit saturé médite rarement.
Une âme distraite goûte peu à la foi.

Alors cette année, la réforme commence par l'outil qui nous accompagne
du réveil au sommeil.

Pas pour le condamner,
mais pour reprendre sa place.

Durant ce mois béni,
nous allons apprendre à réduire le bruit pour retrouver la présence,
à diminuer la distraction pour augmenter la concentration,
et à libérer du temps pour ce qui profite vraiment.

Chaque jour, une petite réforme digitale.
Simple à faire... immense dans ses effets.

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Diagnostic digital

Lorsqu'on sent que quelque chose ne va pas dans notre corps, on consulte un médecin.

Il établit alors un diagnostic pour nous dire réellement ce qui ne va pas. Avant d'entamer notre désintoxication, il est donc nécessaire de poser notre diagnostic digital.

Ici, pas besoin de médecin.

Chacun doit le faire pour lui-même, avec sincérité, en acceptant de s'auto-évaluer... voire de s'auto-accuser.

Le premier élément d'analyse est le temps d'écran : c'est l'unité de mesure de notre niveau d'intoxication.

S'y ajoute le nombre de déverrouillages quotidiens.

Puis notre capacité à rester sans téléphone : si, en moins de cinq minutes, nous ressentons le besoin de le toucher, alors la dépendance est forte.

Peu prennent réellement conscience du temps passé sur leur téléphone, notamment à cause du défilement infini.

On peut scroller une heure et croire n'y avoir passé que quinze minutes. Le scrolling est devenu invisible, comme une respiration que l'on ne compte plus.

Prenons un exemple concret.

Une personne de 20 ans qui vivrait jusqu'à 60 ans et qui passe 6 heures par jour sur son téléphone.

Cela représente environ 7,5 jours par mois, 3 mois par an et près de 10 années entre ses 20 et 60 ans.

Elle aura donc perdu 10 ans sur les 40 années qu'il lui reste à vivre — sans compter le sommeil, les repas ou les autres activités.

Que restera-t-il pour Allah ?

Disons le honnêtement : presque rien.

Avec ce même rythme pendant Ramadan, elle perd au minimum 150 heures par mois de Ramadan.

Sur 30 Ramadans, cela équivaut à environ 6 mois de Ramadan envolés.

Ce n'est pas seulement une perte de temps.

C'est une perte de vie intérieure.

Maintenant que le diagnostic est posé, nous allons pouvoir commencer notre rééducation digitale.

02

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Diagnostic digital



→ 6h x 365 Jours = 2190 heures



→ 2190 heures = 91 Jours ou 3 mois / An



→ 91 Jours x 40 ans = 3650 Jours de vie



Cela représente

10 années

c'est énorme !

1 Ramadan = 150 heures perdus

30 Ramadans = 6 mois de Ramadan perdus

Thème: Supprimer les applications drogues.

Après avoir observé notre état, il est temps d'agir. Une dépendance ne se combat pas seulement par la volonté, mais en éloignant ce qui l'alimente.

Certaines applications ne sont pas conçues pour être utilisées, elles sont conçues pour être consultées sans fin.

On n'y entre pas pour un besoin précis, on y reste sans raison claire.

Quelques minutes deviennent une demi-heure, puis une heure sans même s'en rendre compte.

Ce n'est pas un manque de discipline uniquement, c'est un environnement qui capte notre attention.

La première réforme est donc simple : supprimer les applications qui nous aspirent le plus, notamment les réseaux sociaux. Pas forcément définitivement, mais au moins pour ce mois.

Moins d'accès crée moins d'envie. Et moins d'envie rend la maîtrise possible.

Aujourd'hui, nous ne supprimons pas un divertissement, nous récupérons du temps.

03

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme

Ce que je fais



Désinstaller les réseaux sociaux n'en garder qu'un

Fruit

Ce que j'obtiens



- Plus de temps: esprit libéré
- Moins de sollicitations
- Présence en prière
- Esprit apaisé

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Couper les notifications

Après avoir retiré certaines applications, il reste encore quelque chose qui nous attire sans cesse : les notifications.

Même lorsque nous ne cherchons pas le téléphone, c'est lui qui vient à nous. Un son, une vibration, un écran qui s'allume et l'attention est immédiatement arrachée.

La plupart de ces alertes ne sont pas urgentes. Les réseaux sociaux créent un sentiment d'urgence qui n'existe pas réellement. En cas de besoin réel, la personne appellera. Et ce qui mérite vraiment d'être vu pourra attendre quelques minutes.

La concentration ne disparaît pas seulement par le temps passé, mais par les interruptions répétées.

Un cœur interrompu constamment a du mal à rester présent dans ses actes, et encore plus dans sa prière.

La réforme d'aujourd'hui est simple : désactiver toutes les notifications non essentielles. Le téléphone ne doit plus nous appeler en permanence, c'est nous qui décidons quand le consulter.

Petit changement extérieur, grand repos intérieur.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme

Ce que je fais



Je désactive toutes les notifications sauf les (ultra) urgentes.

Fruit

Ce que j'obtiens



- Moins d'interruptions
- Esprit plus calme
- Présence plus stable

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Préparer son sommeil

Le sommeil n'est pas seulement un repos du corps.

C'est une préparation pour le lendemain.

Pourtant, beaucoup d'entre nous s'endorment avec l'écran dans la main, et la dernière lumière vue avant de fermer les yeux

n'est pas celle du rappel mais celle du téléphone.

L'esprit reste stimulé, le cœur reste agité, et le sommeil devient plus lourd que réparateur.

Une nuit perturbée donne un réveil dispersé. Et un réveil dispersé ouvre la porte à une journée désorganisée.

Si nous voulons commencer nos journées autrement, nous devons d'abord terminer nos nuits autrement.

La réforme d'aujourd'hui est simple : couper le téléphone au moins 30 minutes avant de dormir.

Le laisser dans une autre pièce, ou au minimum le mettre en mode avion.

Que le dernier moment avant le sommeil soit un moment de calme, de dhikr, de lecture ou de réflexion.

05

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je coupe mon téléphone 30 minutes avant de dormir et je le laisse hors de portée.

Fruit



- Sommeil plus profond**
- Esprit reposé**
- Réveil plus maîtrisé**

Thème: Protéger son réveil

La première chose qui entre dans le cœur le matin donne la direction de la journée.

Si notre journée commence par des messages, des notifications ou des actualités, alors notre esprit commence déjà dispersé.

Le réveil est un moment pur.
Un moment où l'âme revient doucement, où l'intention peut être posée avec clarté.
Si nous saisissons immédiatement le téléphone, nous laissons le monde décider de notre première pensée.
Or le croyant commence par se tourner vers son Seigneur.

Avant les messages, il y a la prière.
Avant les informations, il y a les invocations.
Avant les sollicitations, il y a le rappel.

La réforme d'aujourd'hui est simple :
ne pas toucher son téléphone au réveil avant d'avoir accompli le fajr et terminé les invocations du matin.

Ce n'est qu'ensuite que l'on peut consulter ses messages, regarder les actualités et organiser sa journée.

06

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je ne touche pas mon téléphone avant le fajr et les invocations du matin.

Fruit



- Matin orienté vers l'essentiel
- Concentration renforcée
- Paix intérieure durable

Thème: Fixer des horaires de consultation

Même sans notifications, le téléphone reste une distraction si nous le consultons sans cadre.

Répondre aux messages tout au long de la journée fragmente l'attention.
Chaque consultation coupe un élan.

La solution n'est pas d'ignorer, mais d'organiser.

Ce qui est important mérite un moment précis.

Ce qui n'est pas urgent peut attendre.

En cas de réelle urgence, la personne appellera si son message reste longtemps sans réponse

La réforme d'aujourd'hui est simple : définir des plages horaires fixes pour consulter et répondre.

Par exemple :

- Toutes les 3 heures, prendre un moment pour lire les messages, répondre, puis refermer.
- Pour les actualités, se limiter à une ou deux sources fiables et consulter au début, au milieu et à la fin de la journée.

En dehors de ces moments, le téléphone reste fermé. C'est nous qui décidons du rythme.

07

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je consulte mes messages à des horaires précis et je limite les actualités

Fruit



- Attention préservée**
- Concentration prolongée**
- Esprit plus stable**

Thème: Configurer des limites d'utilisation

Tout le monde ne peut pas supprimer totalement ses réseaux.

Mais ne pas supprimer ne signifie pas ne pas encadrer.

Une application sans limite finit toujours par dépasser la limite.

Le temps ne disparaît pas d'un coup, il s'effrite par petites sessions répétées.

Si nous ne fixons pas une frontière, l'application n'en fixera aucune pour nous.

La réforme d'aujourd'hui est simple : configurer une limite quotidienne.

30 minutes pour chaque réseau social.

1 heure maximum pour l'application la plus utilisée en conversations.

Lorsque la limite est atteinte, se poser une question sincère :

Ce que j'ai fait ici était-il nécessaire et important ?

Comment configurer ?

Sur iPhone :

Réglages → Temps d'écran → Limites d'app → Ajouter une limite → choisir l'application → définir la durée.

Sur Android :

Paramètres → Bien-être numérique → Tableau de bord → choisir l'application → définir un minuteur.

08

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme

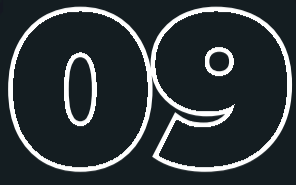


Je fixe une limite
quotidienne à mes
applications.

Fruit



- Temps maîtrisé
- Usage conscient
- Moins de dispersion



Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Protéger le moment du repas

Le repas n'est pas seulement un besoin du corps. C'est un moment de bénédiction.

Pourtant, beaucoup mangent avec les yeux sur un écran et le cœur ailleurs. Le téléphone coupe la convivialité et empêche la gratitude.

Manger en pleine conscience, c'est reconnaître la valeur de ce qui est devant nous.

**Chaque composant de notre plat porte une histoire :
une graine semée, une terre arrosée,
un agriculteur, un transport, un étal
avant d'arriver dans notre main.
C'est cela le rizq : une provision
qu'Allah a décrétée bien avant que
nous la consommions.**

**La réforme d'aujourd'hui est simple :
aucun téléphone pendant le repas. Ni
consultation, ni scrolling. Juste
présence.**

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je coupe mon téléphone pendant les repas.

Fruit



**-Convivialité renforcée
-Gratitude accrue
-Cœur plus reconnaissant**

Thème: Briser le réflexe automatique

Souvent, nous ne prenons pas le téléphone par besoin, mais par automatisme.

Le geste est devenu inconscient. Aujourd'hui, nous allons ralentir ce réflexe.

La réforme est simple : à chaque fois que je prends mon téléphone, je me lève.

Je respire 20 secondes et je me pose une question :

Ai-je réellement quelque chose d'important et d'urgent à consulter ?

La plupart du temps, la réponse est non.

Alors je repose le téléphone et je retourne à ce qui mérite mon attention.

On ne combat pas une habitude par la force mais par la conscience.

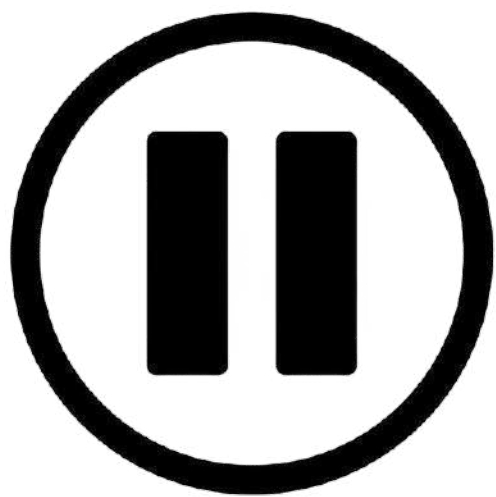
10

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je crée une pause consciente avant chaque utilisation.

Fruit



- Réflexe affaibli**
- Volonté renforcée**
- Présence retrouvée**

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Utiliser sans se laisser utiliser

**Certains travaillent avec leur téléphone :
vente en ligne, communication, gestion,
suivi client...**

**Le problème n'est pas l'usage. Le problème
est le mélange.**

**On ouvre pour travailler, puis on glisse vers
autre chose.**

**Le professionnel devient personnel. L'outil
devient distraction.**

**La réforme d'aujourd'hui est simple :
séparer clairement l'usage professionnel de
l'usage personnel.**

**Quand j'ouvre pour travailler, je travaille
uniquement.**

Une fois la tâche terminée, je referme.

Pour aider cette discipline, je peux :

- utiliser un deuxième téléphone si possible**
 - séparer mes comptes (pro / perso)**
- activer un mode concentration dédié au
travail**
- fixer des horaires précis pour répondre
aux clients**
- supprimer toute application inutile sur
l'appareil professionnel**

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je distingue strictement mon usage professionnel de mon usage personnel.

Fruit



- Travail plus structuré**
- Moins de dérive inutile**
- Maîtrise retrouvée**

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Sortir du petit écran

Le téléphone n'est pas toujours utilisé pour se distraire.

Certains l'utilisent pour apprendre : Coran, cours, rappels, conférences.

L'intention peut être bonne. Mais le support reste fragile.

Un téléphone contient le bénéfique et le distrayant au même endroit.

On ouvre pour lire une page, puis une notification apparaît.

On commence un rappel puis on finit ailleurs.

La réforme d'aujourd'hui est simple : si j'apprends, je privilégie le support papier. Un mushaf. Un livre. Un cahier de notes.

Pour ceux qui regardent des vidéos utiles ou spirituelles, privilégier une télévision connectée.

Et si ce n'est pas possible, poser le téléphone à distance, à au moins un mètre. Le tenir dans la main entretient la tentation.

Moins le téléphone est proche, plus l'attention est stable.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je privilégie les supports papier pour apprendre et j'éloigne le téléphone lorsque je regarde un contenu utile.

Fruit



- Concentration renforcée
- Apprentissage plus profonds de dérive inutile
- Moins de tentations annexes

Thème: Sanctuariser certaines pièces

Le téléphone nous suit partout : dans la chambre, à table.

Et parfois même dans des lieux où il n'a rien à faire.

Certaines pièces doivent rester préservées. Non seulement pour l'hygiène, mais aussi pour préserver notre attention.

Les toilettes ne sont pas un lieu de consultation. C'est un endroit de nécessité, pas de distraction.

Beaucoup y entrent pour quelques minutes et en ressortent une demi-heure plus tard, retenus par le défilement sans fin. Un besoin court devient un moment perdu.

Et rappelons-nous que nous ne sommes pas seuls dans ces lieux. Ils sont fréquentés par d'autres créatures invisibles ; ce ne sont pas des endroits faits pour prolonger notre présence ni pour y exposer notre regard et notre esprit.

Plus on associe un lieu à l'écran, plus l'habitude devient automatique.

La réforme d'aujourd'hui est simple : ne pas emporter son téléphone dans certaines pièces, notamment les toilettes.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je laisse mon téléphone hors des toilettes et des pièces que je souhaite préserver.

Fruit



**-Habitudes affaiblies
-Esprit moins dépendant
-Moments plus sains**

Thème: Désorganiser l'automatisme

Nos doigts savent où sont les applications sans même que nous réfléchissions.

**Le cerveau aime les chemins faciles.
Il répète ce qu'il connaît.
Si les réseaux sont toujours au même endroit, le geste devient mécanique.**

Aujourd'hui, nous allons perturber l'automatisme.

- La réforme est simple :**
- **désorganiser régulièrement l'écran d'accueil en changeant les emplacements.**
 - **mettre les applications distrayantes dans un dossier et les éloigner de la première page.**

**Créer une micro-friction oblige le cerveau à redevenir conscient.
Moins c'est fluide, moins c'est impulsif.**

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



**Je modifie
l'emplacement de
mes applications
pour casser
l'habitude
automatique.**

Fruit



**-Réflexe ralenti
-Utilisation plus
consciente
-Volonté renforcée**

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Transition — Remplir le vide

Durant les derniers jours, nous avons appris à nous détacher.

Nous avons supprimé certaines applications, posé des limites et repris peu à peu le contrôle de notre téléphone.

Mais ce travail n'était qu'une première étape. Car la nature a horreur du vide.

Si l'on s'éloigne du téléphone, le petit écran peut prendre sa place.

Si l'on évite le téléphone, les films, les vidéos et d'autres distractions nous guettent.

Changer d'écran n'est pas changer de vie. Si nous ne remplissons pas consciemment l'espace libéré, quelque chose d'autre viendra l'occuper.

La deuxième phase commence ici.

Nous allons reconstruire une journée vécue avec intention, de la nuit jusqu'au sommeil : comment terminer sa journée, comment se réveiller, comment marcher, travailler, manger et se reposer avec conscience.

Il est temps de redonner du sens à nos journées.