

Thème: De l'iftar au tarawih

Nous entrons maintenant dans la deuxième phase.

Après nous être détachés des distractions, il est temps de reconstruire notre temps.

Pour cela, nous allons parcourir les 24 heures de la journée du musulman et redonner un sens à chaque moment.

Et quoi de mieux pour commencer que la soirée du Ramadan.

La réforme d'aujourd'hui est simple : se déconnecter au moins 15 minutes avant l'iftar, prendre le temps de faire ses ablutions, s'asseoir calmement et multiplier les invocations. Car l'invocation du jeûneur au moment de rompre fait partie de celles qui sont exaucées.

La rupture doit rester simple : quelques dattes, un peu d'eau, puis la prière du maghrib.

Le repas peut ensuite se faire en deux temps. Un premier moment léger après la prière, juste de quoi reprendre des forces.

Puis une courte sieste d'une quinzaine de minutes avec l'intention de se fortifier pour le tarawih.

Après la prière du tarawih, on peut reprendre tranquillement le repas et profiter de ce moment avec reconnaissance en méditant sur le rizq qu'Allah nous accorde.

Ce n'est qu'après ces moments que le téléphone peut reprendre sa place.

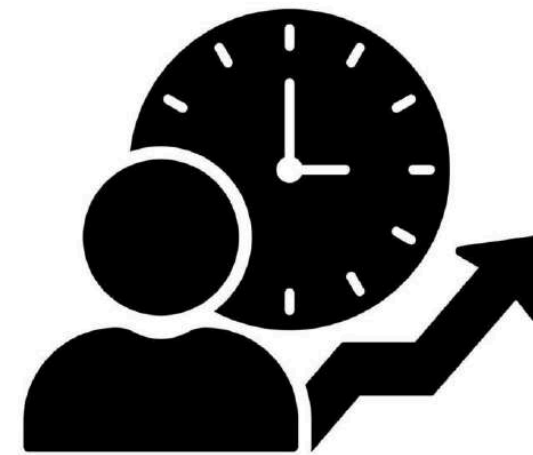
Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je me déconnecte avant l'iftar et je privilégie un repas en deux temps.

Fruit



**-Cœur présent au moment de la rupture
-Prière plus légère et plus concentrée
-Récompense pour celui qui se repose avec l'intention de se fortifier pour le tarawih**

Thème: Après le tarawih

Avant l'iftar, nous avons volontairement laissé le téléphone de côté.

Après le tarawih, il est donc naturel de le consulter un moment : répondre aux messages, prendre quelques nouvelles et regarder brièvement l'actualité.

Mais ce moment doit rester limité.
Si nous ne faisons pas attention, quelques minutes peuvent facilement devenir une heure de défilement.

La réforme d'aujourd'hui est simple :
après le tarawih, consulter brièvement le téléphone pour ce qui est nécessaire, puis s'en déconnecter pour préparer la nuit.

La fin de la soirée doit retrouver son calme.
On peut lire quelques versets du Coran, même en français, ou quelques pages d'un contenu spirituel.

Puis, avant de dormir, ne pas oublier les invocations de la nuit.

Un jour, Fatima — la fille du Prophète ﷺ — se plaignit de la fatigue causée par les tâches domestiques et demanda un serviteur pour l'aider.

Le Prophète ﷺ lui donna alors un conseil qu'il considéra meilleur qu'un serviteur : dire avant de dormir 33 fois Subhan Allah, 33 fois Alhamdulillah, 34 fois Allahu Akbar.

Les savants ont mentionné plusieurs sagesse dans cette invocation :

elle apaise le cœur avant le sommeil
elle apporte une force et une bénédiction dans le repos
elle nous apprend à terminer la journée par le rappel d'Allah plutôt que par les distractions

Ainsi se termine une journée de Ramadan avec sérénité.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Après le tarawih, je consulte brièvement mon téléphone puis je me déconnecte pour préparer ma nuit.

Fruit



- Esprit apaisé
- Nuit plus sereine
- Fin de journée tournée vers le rappel d'Allah

Thème: Le réveil de la fin de nuit

La fin de la nuit est l'un des moments les plus précieux de la journée du croyant.

Le Prophète ﷺ nous a informés qu'au dernier tiers de la nuit, Allah descend au ciel le plus proche et dit :
 « Qui M'invoque afin que Je lui réponde ?
 Qui Me demande afin que Je lui donne ?
 Qui Me demande pardon afin que Je lui pardonne ? »

La réforme d'aujourd'hui est simple : se réveiller un peu avant le fajr.

Quarante-cinq minutes suffisent pour transformer la fin de la nuit. Au réveil, on peut dire l'invocation enseignée par le Prophète ﷺ :
 « Alhamdoulillâhi l-ladhî ahyânâ ba'da mâ amâtanâ wa ilayhi n-noushoûr ».

Louange à Allah qui nous a redonné la vie après nous avoir fait mourir, et c'est vers Lui que sera la résurrection.

Commencer ensuite par deux unités de prière, même brèves.

Puis prendre un moment pour implorer le pardon d'Allah, multiplier les invocations.

Vient ensuite le suhoor, un repas béni que le Prophète ﷺ a encouragé à ne pas négliger. Après cela, on se prépare pour la prière du fajr.

Ainsi, la journée commence par la prière, le rappel et la présence.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Après le tarawih, je consulte brièvement mon téléphone puis je me déconnecte pour préparer ma nuit.

Fruit



- Esprit apaisé
- Nuit plus sereine
- Fin de journée tournée vers le rappel d'Allah

Un jour, une réforme

Saison 04

Thème: Après le fajr

Après la prière du fajr, beaucoup retournent immédiatement à leur téléphone.

Messages, actualités, réseaux et le calme de la nuit disparaît en quelques secondes. Pourtant, ce moment est l'un des plus bénis de la journée.

La réforme d'aujourd'hui est simple : ne pas se précipiter vers le téléphone après le fajr.

Prendre quelques minutes pour lire le Coran et faire les invocations du matin. Le Prophète ﷺ a mentionné une grande récompense pour celui qui reste après le fajr dans le rappel d'Allah jusqu'au lever du soleil, puis prie deux unités : la récompense d'un hajj et d'une 'umra complets.

L'objectif est d'y parvenir progressivement. Commencer par quelques minutes de Coran et d'invocations, puis augmenter petit à petit. Même une fois par semaine est un bon début.

Car le Prophète ﷺ a enseigné que les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui sont constants, même s'ils sont peu nombreux.

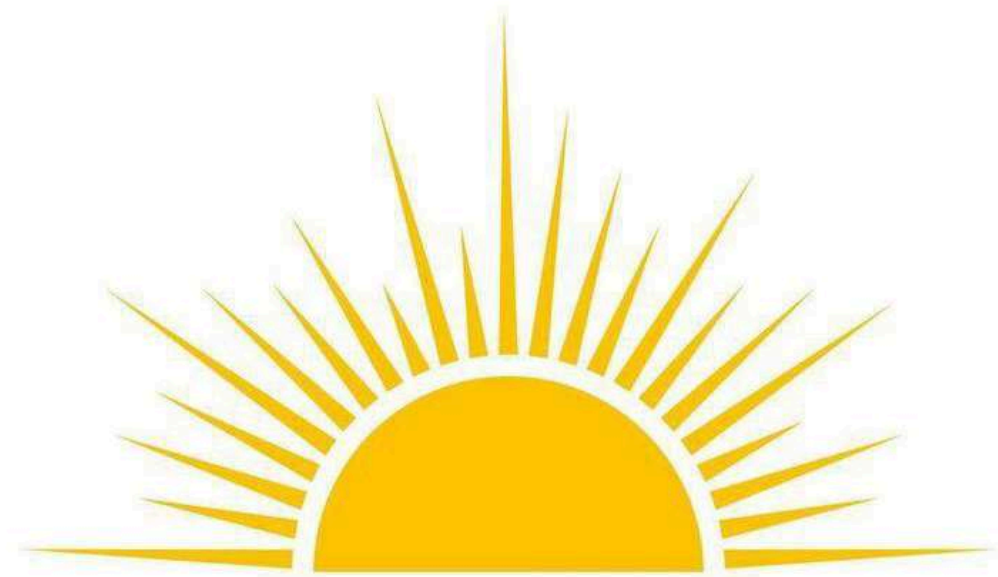
Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Après le fajr, je prends un moment pour le Coran et les invocations du matin avant de consulter mon téléphone.

Fruit



- Début de journée apaisé
- Protection spirituelle pour la journée
- Un pas vers la récompense du rappel jusqu'au lever du soleil

Thème: Le début de la journée

Depuis la nuit jusqu'après le fajr, nous avons volontairement laissé le téléphone de côté.

Après le Coran et les invocations du matin, vient le moment de le reprendre.

On peut alors rattraper les messages importants et jeter un rapide regard sur l'actualité. Mais cela doit rester un moment maîtrisé.

La journée commence ensuite avec le départ vers le travail, l'école ou les responsabilités quotidiennes.

Le trajet est souvent considéré comme un temps perdu.

Pourtant, il peut devenir un moment précieux.

Certains peuvent en profiter pour réfléchir : méditer sur leur vie, leur passé, leurs priorités ou leur relation avec Allah.

D'autres peuvent lire quelques pages d'un livre bénéfique.

D'autres encore peuvent simplement observer ce qui les entoure et remercier Allah pour les bienfaits visibles autour d'eux.

Ainsi, même un simple trajet peut devenir un moment de présence et de réflexion.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



**Je consulte
brièvement mon
téléphone le matin
puis je transforme
mon trajet en
moment utile.**

Fruit



**-Temps valorisé
-Esprit plus présent
-Début de journée
plus conscient**

Thème: Apprendre un peu, mais constamment

La journée est souvent remplie de travail, d'études et de responsabilités.

Et pourtant, beaucoup de moments se perdent : quelques minutes entre deux tâches, un moment d'attente, un court trajet.

Ces instants peuvent devenir de précieux moments d'apprentissage.

La réforme d'aujourd'hui est simple : réserver chaque jour un petit moment pour la mémorisation.

Le programme doit rester volontairement léger pour durer dans le temps.

Pour certains, ce sera un verset du Coran à mémoriser dans la semaine.

Pour d'autres, une invocation à apprendre et à pratiquer.

Et pour ceux qui ont déjà mémorisé le Coran, cela peut être un hadith à retenir chaque semaine ou un livre de science dans d'autres domaines.

Le but n'est pas d'aller vite, mais d'avancer régulièrement.

Car le Prophète ﷺ a enseigné que les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui sont constants, même s'ils sont peu nombreux.

Un verset par semaine peut sembler peu. Mais sur une année, cela représente déjà des dizaines de versets gravés dans le cœur.

Avec le temps, ces petites graines deviennent une grande richesse.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je réserve chaque jour un court moment pour mémoriser un verset, une invocation ou un hadith.

Fruit



- Apprentissage constant**
- Cœur nourri par le rappel**
- Connaissance qui grandit avec le temps**

Thème: Les dix dernières nuits

Nous approchons du moment le plus précieux du Ramadan : les dix dernières nuits.

Ce sont les nuits où le Prophète ﷺ redoublait d'efforts dans l'adoration.

La réforme d'aujourd'hui est simple : pendant ces nuits, se déconnecter de maghreb jusqu'au fajr, sauf en cas de réelle urgence.

C'est un sacrifice que l'on ne fait qu'une fois dans l'année. Ces heures sont trop précieuses pour être perdues dans les écrans.

L'idéal, pour ceux qui travaillent, est d'essayer de faire coïncider ses congés avec cette période. Mais tout le monde n'en a pas la possibilité.

Pour ceux qui travaillent ou ont des contraintes, il reste toujours des solutions :

- consacrer une partie de la nuit à la prière**
- lire quelques pages de Coran**
- multiplier les invocations**
- se lever un peu avant le fajr pour implorer Allah**

Car dans ces nuits se trouve Laylat al-Qadr, une nuit meilleure que mille mois. Le Prophète ﷺ a enseigné à Aïcha cette invocation pour cette nuit : "Allahumma innaka 'afuwwun tuhibbul 'afwa fa'fu 'annī."

Ô Allah, Tu es Pardonneur et Tu aimes le pardon, alors pardonne-moi.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Pendant les dix dernières nuits, je me déconnecte de maghreb à fajr.

Fruit



**-Nuits vécues pleinement
-Cœur plus présent dans l'adoration
-Espoir de rencontrer Laylat al-Qadr**

Thème: Le silence volontaire

Nous vivons entourés de bruit : notifications, vidéos, messages, conversations. Le téléphone a rempli presque chaque instant de notre journée.

Mais l'âme a besoin de silence pour réfléchir.

Les pieux prédécesseurs réservaient des moments pour s'isoler et faire leur muhāsaba : réfléchir sur leurs actes et sur l'état de leur cœur.

La réforme d'aujourd'hui est simple : prendre chaque jour dix minutes de silence complet.

Sans téléphone. Sans lecture. Sans distraction. Juste rester assis et réfléchir.

Ces quelques minutes peuvent devenir un moment précieux pour se poser des questions essentielles :

**Où en suis-je dans ma relation avec Allah ?
Qu'ai-je fait de ce Ramadan ?
Qu'est-ce que je veux améliorer dans ma vie ?**

Car beaucoup de transformations commencent par un moment de lucidité.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je prends chaque jour dix minutes de silence pour réfléchir.

Fruit



- Esprit plus clair**
- Cœur plus conscient**
- Décisions plus réfléchies**

Thème: Retrouver les gens autour de nous

Les écrans nous connectent au monde entier.

Mais parfois, ils nous éloignent de ceux qui sont juste à côté de nous.

Combien de familles se retrouvent aujourd'hui dans la même pièce, chacun absorbé par son téléphone ?

La réforme d'aujourd'hui est simple : remplacer un moment d'écran par un moment humain.

Prendre le temps de discuter avec sa famille.

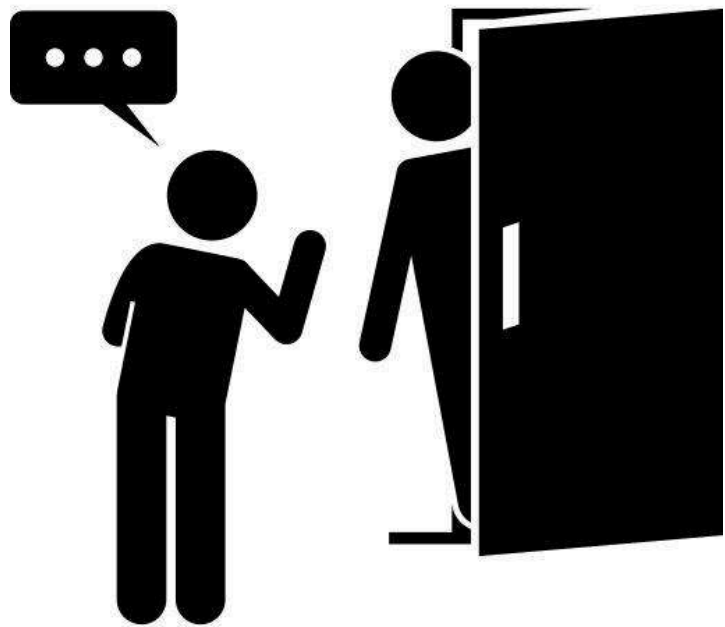
**Écouter réellement ses proches.
Prendre des nouvelles d'un ami ou d'un parent.**

Un appel sincère ou une visite peuvent parfois valoir bien plus que des centaines de messages.

Car les relations humaines sont un trésor que les écrans ne pourront jamais remplacer.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je remplace un moment de téléphone par un moment réel avec un proche.

Fruit



- Relations renforcées
- Cœurs rapprochés
- Temps mieux investi

Thème: Le rappel de l'au-delà

Dans la vie quotidienne, beaucoup de choses capturent notre attention.

Le téléphone, les messages, les actualités. et parfois nous oublions une réalité pourtant certaine : la mort.

La réforme d'aujourd'hui est simple : visiter un cimetière.

Le Prophète ﷺ a encouragé cette visite, car elle rappelle l'au-delà.

Marcher entre les tombes nous rappelle une vérité que nous oublions souvent : toutes ces personnes avaient des projets, des préoccupations et des occupations.

Aujourd'hui, il ne leur reste que leurs actes. Il est bénéfique de visiter les tombes au moins une fois par mois, afin de garder vivant ce rappel.

Ce moment est une invitation à réfléchir.
Que restera-t-il de nos journées ?
Que restera-t-il de notre temps ?

La visite des tombes ne doit pas nous plonger dans la tristesse, mais réveiller notre cœur et nous rappeler l'essentiel.

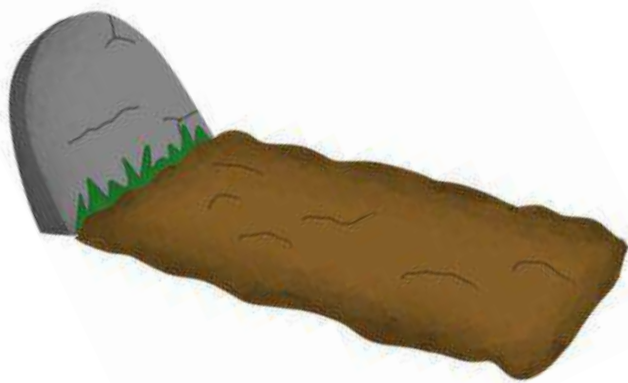
25

Un jour, une réforme

Saison 04

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je visite un cimetière au moins une fois par mois pour me rappeler l'au-delà.

Fruit



**-Cœur plus humble
-Priorités réajustées
-Regard plus lucide sur la vie**

Thème: Les temps morts

Dans nos journées, il existe de nombreux moments que nous considérons comme insignifiants.

Quelques minutes d'attente ou un trajet. Ces instants sont souvent capturés par le téléphone.

La réforme d'aujourd'hui est simple : transformer les temps morts en moments de rappel.

Prenons l'exemple du chemin vers la mosquée.

Le Prophète ﷺ nous a appris que chaque pas que nous faisons vers la prière apporte une récompense : un péché est effacé et un degré est élevé.

Si l'on ajoute à cela une séance de dhikr pendant l'aller et le retour, ce simple trajet devient une immense source de récompenses.

Quelques paroles simples peuvent remplir ces moments :

Subhan Allah
Alhamdulillah
Allahu Akbar
Astaghfirullah

Ainsi, des minutes que nous pensions ordinaires se transforment en trésors pour l'au-delà.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je transforme mes temps de déplacement et d'attente en moments de dhikr.

Fruit



- Temps valorisé**
- Cœur nourri par le rappel**
- Accumulation de hasanaat**

27

Un jour, une réforme

Saison 04

رمضان كريم

Thème: Après Ramadan

Avec son départ, certaines choses disparaîtront : les longues prières du tarawih, les nuits animées par le rappel d'Allah et ces journées organisées autour du jeûne.

Beaucoup auront alors l'impression de retrouver du temps.

Prenons un exemple simple :
le temps du tarawih.

Chaque soir, nous avons consacré environ une heure, parfois davantage, à la prière. Après Ramadan, cette heure réapparaîtra dans nos soirées.

La question est simple : que ferons-nous de ce temps ?

Le risque serait de remplir à nouveau ces heures par ce que nous avons appris à éviter : le défilement sans fin et les distractions.

La réforme d'aujourd'hui est simple : préserver une partie de ce temps pour ce qui nous a rapprochés d'Allah pendant Ramadan.

Même quelques minutes de Coran, quelques invocations ou quelques unités de prière dans la nuit.

Car le véritable objectif du Ramadan n'est pas seulement de vivre un mois différent, mais de transformer le reste de l'année.

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je garde après Ramadan une partie du temps que je consacrais au tarawih pour le Coran, le dhikr ou la prière.

Fruit



**-Ramadan qui continue
-Habitudes spirituelles durables
-Temps protégé des distractions**

Thème: Le bilan des réformes

Nous arrivons presque à la fin de cette série.

Il est donc temps de faire un bilan.

Nous avons commencé par un diagnostic : regarder en face notre dépendance au téléphone, notre temps d'écran, nos réflexes automatiques et les heures perdues dans le défilement.

Puis sont venues les résolutions.

Nous avons appris à supprimer certaines applications, à couper les notifications, à protéger notre sommeil, à ne pas toucher le téléphone au réveil, à répondre aux messages à des horaires précis, à limiter le temps passé sur certaines applications, à couper le téléphone pendant les repas, à briser le réflexe automatique, à distinguer usage personnel et usage professionnel, à privilégier le papier pour apprendre, à sanctuariser certaines pièces, à désorganiser les automatismes et à préserver le chemin vers la mosquée.

Ensuite, nous avons appris à remplir le vide.

Thème: Le bilan des réformes

**Préparer l'iftar avec présence.
Vivre la nuit avec plus de calme.**

Se réveiller avant le fajr.

Profiter du suhoor.

Lire le Coran après la prière.

Multiplier les invocations.

Réserver du temps à la mémorisation.

Honorer les dix dernières nuits.

Prendre des temps de silence.

Retrouver les proches.

Visiter les cimetières.

Transformer les temps morts en hasanât.

Et réfléchir déjà à l'après Ramadan.

**Tout cela n'avait pas pour but de réussir un défi
pendant un mois.**

**Le but était de réduire notre rapport au
temps.**

Maintenant, la question n'est plus : qu'ai-je lu ?

**La vraie question est :
qu'est-ce que je vais garder ?**

**Il n'est pas demandé de tout conserver d'un
coup.**

**Mais il est nécessaire de choisir des résolutions
claires, légères et durables.**

**Car une petite réforme maintenue vaut mieux
qu'un grand élan abandonné.**

Fiche mémo - Réforme / Fruit

Réforme



Je choisis dès maintenant les réformes que je vais garder après Ramadan.

Fruit



**-Résolutions pérennisées
-Temps mieux protégé
-Ramadan prolongé dans la vie réelle**

Thème: Le mot d'adieu

« Me voilà arrivé au crépuscule de mon séjour parmi vous.
Comme mes prédécesseurs, je m'apprête à vous quitter.

Chaque année je viens vous visiter pendant un mois, et
chaque année je repars aussi vite que je suis venu.

Vous avez l'impression que je n'ai duré que quelques jours.
C'est la nature du temps :
il passe rapidement et ne revient jamais.

Cette année, nous avons parlé ensemble de votre temps.
De ces heures capturées par vos écrans.
De ces journées qui s'échappaient dans le défilement sans
fin.

Mais j'ai aussi vu beaucoup d'entre vous reprendre le
contrôle.

Vous avez éteint vos téléphones. Vous avez protégé vos
nuits. Vous avez commencé vos journées par le rappel
d'Allah.

Vous avez redécouvert le Coran, les invocations, le silence.

Les temps morts sont devenus des moments de dhikr.
Les trajets sont devenus des moments de réflexion.
Et certains d'entre vous ont redécouvert leurs proches.

Et sachez-le : en vous éloignant de vos écrans, vous vous
êtes aussi éloignés de certaines chaînes invisibles.
Des habitudes nocives.

Des distractions qui affaiblissaient vos cœurs.
Des contenus qui éloignaient de la pudeur et du rappel
d'Allah.

Ce que vous avez abandonné pendant ce mois n'était pas
seulement du temps perdu,
mais parfois des portes vers des péchés.
Ne les rouvrez pas après mon départ.

Thème: Le mot d'adieu

**Mais souvenez-vous d'une chose.
Le véritable succès n'est pas ce que vous avez fait pendant
ma présence mais ce que vous continuerez après mon
départ.**

**Sachez que mes ennemis vous attendent.
Le diable et ses alliés reviendront dès que je vous quitterai.
Ils tenteront de vous reprendre ce que vous avez gagné :
votre temps, votre attention et votre cœur.
Ne les laissez pas faire.**

**Souvenez-vous de ce principe que votre Prophète ﷺ vous a
enseigné : les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui
sont constants, même s'ils sont peu nombreux.**

**Gardez quelques-unes des réformes que vous avez
commencées.**

**Avant de partir, permettez-moi de vous rappeler deux
choses.**

**Jeûnez six jours dans le mois de Shawwâl.
Celui qui le fait après m'avoir accompagné obtient la
récompense d'une année de jeûne.
Et continuez à demander à Allah d'accepter ce que vous
avez accompli pendant mon séjour. Car les pieux
prédécesseurs passaient les mois qui suivaient à implorer
cette acceptation.**

**Je vous quitte maintenant.
Mais j'espère vous retrouver l'année prochaine avec des
cœurs plus forts, des habitudes plus belles et des âmes plus
proches d'Allah.**

Prenez soin de votre temps car le temps est votre vie. »

Ramadan 1447.