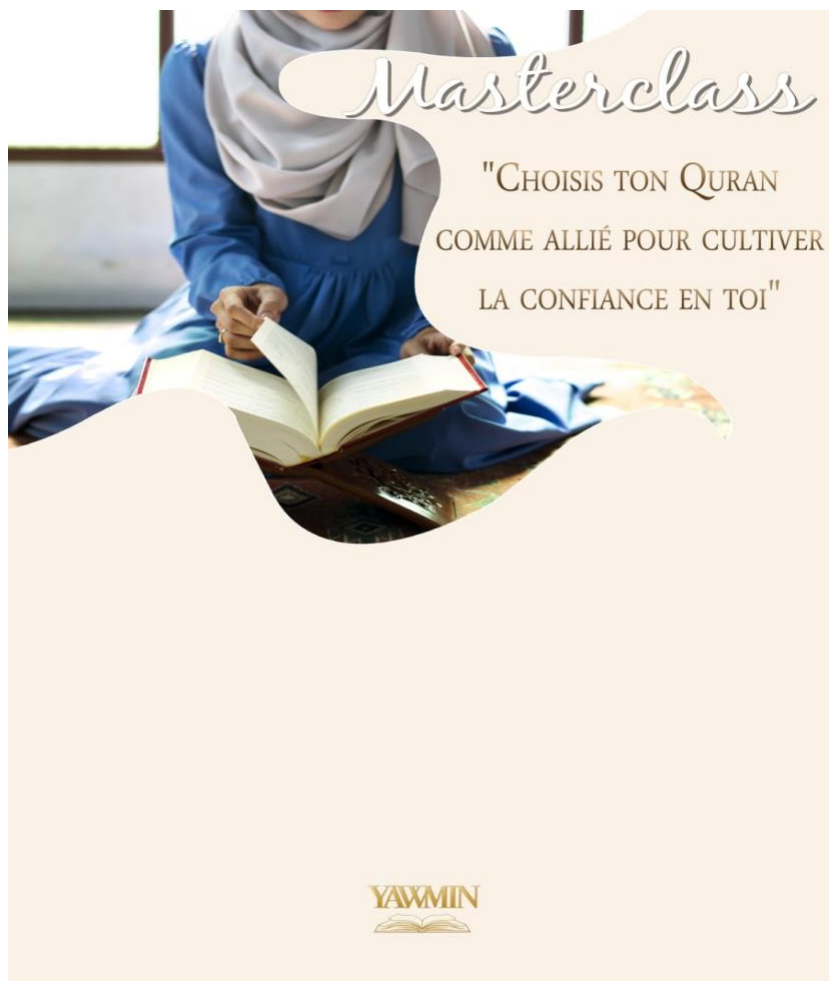


# MASTERCLASS

PARIS 2021

---

« CHOISIS TON QURAN COMME ALLIÉ POUR  
CULTIVER LA CONFIANCE EN TOI »



# INTRODUCTION

Louange à Allah, nous Le louons et implorons Son aide et Son pardon. Nous cherchons refuge auprès d'Allah contre nos vices et nos méfaits. Quiconque Allah guide, nul ne peut l'égarer. Et quiconque Allah égare, nul ne peut le guider.

Je témoigne qu'il n'est point de divinité à part Allah, l'Unique, qui n'a point d'associé ; et que Muhammad ﷺ est Son Serviteur et Son Messager.

Ne pas avoir pleinement conscience de sa valeur et de ses capacités est un véritable frein pour toute personne souhaitant se réaliser pleinement. Le manque d'estime de soi est une cause majeure de beaucoup de maux de la société qui a un impact au niveau de la confiance en soi, des relations sociales, des études, de la vie de couple...

Procrastination, peur de l'inconnu, peur du jugement d'autrui, peur du ridicule, peur d'échouer ou paradoxalement de réussir, peur d'entreprendre, de s'affirmer ou même de parler devant un petit groupe... tous ses freins nous empêchent de libérer notre potentiel octroyé par Allah ﷻ et cela par manque de confiance en soi et de confiance en notre Créateur.

Cultiver la confiance en soi trouve sa source dans la connaissance de soi, de son potentiel, de ses capacités et des bienfaits qu'Allah ﷻ nous a accordé. A travers la connaissance de Son Noble Livre : Al Quran, vous trouverez les outils indispensables qui vous permettront de renforcer et nourrir votre Foi en Allah ﷻ et en vous-même afin d'être à la hauteur de ce que vous êtes vraiment.

Allah ﷻ nous dit : « **Certes, Nous avons honoré les fils d'Adam** » (Quran 17 – Verset 70).

Il est temps pour toi de prendre conscience de qui tu es et de cultiver tes talents !

## L'impact de la Foi sincère sur tes pensées, tes sentiments, tes paroles et tes actes

---

La Foi sincère se développe à partir d'un système individuel de croyances. Cette Foi a un impact sur les pensées de la personne, ses sentiments, ses paroles et ses actions.

En tant que musulman(e), nous croyons véritablement et fermement en l'islam, et nous essayons de vivre notre quotidien autour de notre spiritualité, en faisant ainsi de notre religion notre priorité. Ainsi, nous cherchons à prouver par tous les moyens notre soumission à Allah ﷻ par des paroles et des actes.

Notre Foi sincère se traduit par une Foi complète et constante où ne subsiste aucun doute et qui nous pousse à faire de grands efforts, sacrifiant nos richesses et nos biens pour la cause d'Allah ﷻ. Elle nous pousse à atteindre Al Ihsân (Bonté – perfection – Excellence), et c'est le plus important niveau qu'un être humain puisse atteindre. Cela signifie que nous devons faire les choses de la meilleure façon possible pour parvenir à la perfection et à l'excellence.

Le but ultime d'Al Ihsân est d'accomplir ses obligations vis-à-vis d'Allah ﷻ de la meilleure façon possible et l'essentiel d'Al Ihsân repose sur l'amour d'Allah ﷻ qui nous motive à essayer d'atteindre Sa satisfaction.

Ainsi nous devons utiliser nos richesses, nos capacités physiques et intellectuelles, nos connaissances pour nous réaliser pleinement et en faire bénéficier les autres êtres humains le tout en ayant conscience qu'Allah ﷻ voit chacune de nos actions.

L'impact de notre Foi sincère sur nos pensées et nos sentiments aura une conséquence directe sur notre manière d'agir. Elle va nous pousser à l'introspection qui conduit à identifier les obstacles qui s'interposent, et va éliminer toutes les justifications nous empêchant d'atteindre notre plein potentiel.

L'impact de notre Foi sincère sur nos paroles et nos actes va nous permettre de rompre avec nos mauvaises habitudes, d'élever nos vies et nos regards vers des horizons essentiels, maîtriser nos émotions et contrôler nos pulsions et tensions intérieures.

L' introspection va nous permettre de donner du sens à ce que nous entreprendrons, à l'endroit où nous l'entreprendrons et au moment où nous l'entreprendrons. Également, elle nous permettra de prendre pleinement conscience de nos capacités réelles et des bienfaits qu'Allah ﷻ nous a accordé.

Cette prise de conscience va nourrir notre Foi en Allah ﷻ, qui se traduira par une totale reconnaissance et par la recherche de Sa Satisfaction. Pour cela, nous devons nous assurer que nos intentions sont sincères et uniquement dirigées vers Allah ﷻ et ainsi elles deviendront un puissant carburant qui alimentera la confiance en soi pour mener nos projets et acquérir le succès ici-bas et dans l'au-delà.

La Miséricorde d'Allah ﷻ envers Ses serviteurs inclut également des épreuves et des tests permettant d'avoir la possibilité de revenir à Lui ﷻ, de nous repentir et ce, afin que nos âmes puissent être purifiées pour nous permettre de nous élever en degré.

Le Prophète ﷺ a dit :

**« *Aucun malheur ni aucune maladie ne survient à un Musulman, aucune inquiétude, chagrin, mal ou détresse (pas même une épine qui le pique) sans qu'Allah ﷻ n'efface certains de ses péchés en retour. [Boukhari]***

Chaque épreuve est une bénédiction d'Allah ﷻ car elle va nous donner un enseignement. Que nous soyons éprouvés par les bienfaits d'Allah ﷻ tels que : la richesse – les enfants – les biens de ce monde – le savoir – les aptitudes physiques et/ou intellectuelles... ou par les difficultés tels que : La diminution de biens, de moyens, la maladie, la peur, l'insécurité, la mort...

Tous ces paramètres constituent l'Épreuve par laquelle Allah ﷻ teste Ses serviteurs afin de connaître qui sera reconnaissant des bienfaits reçus et qui sera endurant lors des difficultés sans se détourner d'Allah ﷻ.

Gardons en tête cette Parole : **« *Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité* » [Sourate 2 – verset 286]**

Ce verset nous rappelle que lorsque qu'une épreuve nous atteint, nous devons chercher la force d'avancer en ayant totale confiance en Allah ﷻ et en Sa Sagesse.

**« Les hommes pensent-ils qu'on les laissera dire : « Nous croyons ! » sans les éprouver ? – Nous avons éprouvé ceux qui les ont précédés ; ainsi Allah distingue ceux qui disent la vérité de ceux qui mentent »**  
**[Sourate 29 – versets 2 & 3]**

**« La difficulté s'accompagne toujours d'une facilité – Oui, la difficulté s'accompagne toujours d'une facilité »**  
**[Sourate 94 – versets 5 & 6]**

Sachez que si Allah ﷻ nous éprouve c'est qu'Il nous aime et ce simple constat doit nous donner la force d'accepter tout ce qu'Il nous impose tout en restant constant dans nos actes d'adorations.

L'existence de l'être humain est tout entière un combat. Les épreuves et la douleur, la peine et la gêne, physiques ou morales, font partie de la destinée naturelle.

Il existe une « voie difficile » que nous devons nécessairement emprunter et qui réclame de nous des efforts. Les actions de bien comprennent obligatoirement une part de sacrifice.

'Umar Ibn Al Khattab (Qu'Allah ﷻ l'agrée) a dit : **« J'ai entendu le Messager d'Allah ﷺ dire : « Si vous vous en remettiez à Allah comme il convient de s'en remettre à Lui, Il vous apportera votre subsistance comme Il l'apporte aux oiseaux qui quittent le matin leur nid le ventre creux pour y rentrer le soir le ventre plein ».** [At-Tirmidhi]

En réalité, pour réussir ce challenge, il est important pour nous de renforcer notre Imân (Foi) que ce soit en améliorant nos connaissances, ce qui est essentiel, et en augmentant nos temps liés à nos actes d'adorations et en s'impliquant d'avantage dans notre Oummah (communauté).

Nous sommes à la différence de la matière, dotés d'une âme dont le secret est prodigieux. C'est par notre âme que nous demeurons libre de choisir, que nous sommes responsables et que nous devons rendre des comptes.

Soyons acteurs de nos vies et cessons d'être des spectateurs en cessant de nous trouver des excuses pour ne pas affronter nos propres peurs. Le tawakkul, réside dans le fait de placer sa confiance en Allah ﷻ, et est très important pour l'estime de soi et la confiance en soi. Cette confiance absolue en Allah ﷻ nous pousse à croire avec conviction que rien ne peut nous arriver ou nous nuire à moins que ce soit la volonté d'Allah ﷻ, et en tant que croyant(e), nous savons que notre Foi réside dans l'acceptation du décret divin qu'il soit bon ou mauvais.

Rappelons-nous constamment cette Parole d'Allah ﷻ :

**« [...] Mais une fois ta résolution prise, place ta confiance en Allah. Allah aime ceux qui placent leur confiance en Lui. – Si Allah vous secourt, nul ne pourra vous vaincre ; et s'Il vous abandonne, qui pourra vous secourir après cela ? C'est en Allah seul que les croyants doivent placer leur confiance »**  
**[Sourate 3 – versets 159 & 160]**

## Comment cheminer vers les sciences du Quran pour nourrir notre foi et gagner en estime de soi

---

L'image de soi est une image mentale que l'on se fait de soi et donc une évaluation des informations incluses dans l'idée qu'une personne se fait d'elle-même sur ses propres forces et faiblesses. L'estime de soi est également considérée comme étant le niveau de confiance que l'on se fait de soi-même, et nous savons pertinemment que la confiance en soi est vital pour réussir n'importe quelle mission.

L'estime de soi joue donc un rôle important dans l'identité de soi et ainsi peut affecter certaines étapes de notre vie. Notre religion nous enseigne de maintenir un état d'équilibre dans tous les aspects de notre vie qui s'articulera autour de notre spiritualité. Ainsi la connaissance de notre religion, devient primordiale pour développer le juste équilibre entre notre spiritualité, notre vie personnelle et notre vie professionnelle.

Des recherches ont démontré qu'une personne moralement et spirituellement éveillées arrive à se faire une idée de sa propre valeur et à développer un bon équilibre entre l'optimisme et le réalisme. Ainsi, une personne ayant une grande estime d'elle-même aura une meilleure capacité à prendre de bonnes décisions ce qui lui permettra de faire face aux situations et d'accepter les défis avec beaucoup d'optimismes.

### ***Comment gagner cette estime de soi ?***

***« Est perdu celui qui ne connaît pas sa juste valeur »  
[Ali Ibn Abi Talib]***

Il est important de souligner que la véritable richesse dont possède l'Homme c'est la richesse de l'âme qui se soumet à Allah ﷻ et dont sa subsistance correspond à ses besoins et qui se contente de ce qu'Allah ﷻ lui a donné.

En tant que croyant(e), nous avons l'obligation de rechercher la science, le savoir comme nous l'a informé notre Prophète ﷺ dans ces deux hadiths :

**« La recherche du savoir est une obligation pour chaque Musulman » [Ibn Maja et Al Bayhaqi]**

**« Si une personne prend un chemin pour améliorer ses connaissances, Allah en retour lui tracera un chemin facile vers le Paradis ».**

La connaissance de notre Quran et la recherche du savoir par sa compréhension et par l'étude de la vie de notre bien-aimé prophète Muhammad ﷺ nous guident vers ce qui est essentiel dans la vie et c'est pour nous une direction sûre.

**« [Ce Quran] permet aux hommes de distinguer (la vérité du faux), il est un guide et une miséricorde pour ceux qui croient avec certitude ». [Sourate 45 – verset 20]**

Pour nourrir notre Foi, améliorer nos connaissances et gagner en estime de soi, nous devons dans un premier temps chercher à connaître notre Créateur dans le but de L'adorer. C'est la base fondamentale de notre vie sur terre afin d'atteindre le Tawhid, D'aimer Allah ﷻ, de savoir comment L'adorer et d'avoir un cœur et une âme purs.

Ainsi, le Quran va devenir notre meilleur allié pour apprendre à connaître Allah ﷻ, apprendre la manière qu'Allah ﷻ parle de Lui, de Ses Noms et Attributs qui définit Sa Perfection.

**« Dis : « Invoquez Allah, ou invoquez le Tout Miséricordieux. Quel que soit le nom par lequel vous l'appellez, Il a les plus beaux noms. Et dans ta Salat, ne récite pas à voix haute ; et ne l'y abaisse pas trop, mais cherche le juste milieu entre les deux. »**

**[Sourate 17 Verset 110]**



La connaissance de Ses commandements, Ses exhortations, et Ses recommandations dans le Quran, nous orientent vers ce qu'Il ﷻ aime, ce qu'IL ﷻ à en aversion et ce sur quoi Il ﷻ nous met en garde. La connaissance des histoires des prophètes (que la paix soit sur eux), la description du Paradis, de l'Enfer... nous enseignent les qualités et comportements à acquérir pour atteindre la piété et aussi nous donne la connaissance sur Sa création, Sa Volonté et sur les détails de Sa Rencontre dont Lui seul connaît l'Heure.

Selon Ibn Mas'ud, (qu'Allah ﷻ l'agrée), la science d'Allah ﷻ est la vraie science. C'est celle qui se reflète dans nos actions, qui nous rend meilleur, nous transforme pour atteindre la Taqwa : la Crainte révérencielle d'Allah qui nous permet de Lui obéir, de délaisser les actes blâmables qu'Allah déteste, et de concourir sur Son Sentier en faisant de bonnes actions dans l'espoir de Le rencontrer Satisfait de nous.

Avoir la Taqwa c'est être conscient qu'Allah ﷻ nous voit, nous observe dans toutes nos actions. Avoir cette connaissance nous fait ressentir qu'Il ﷻ nous écoute quand on Lui parle ou que l'on pense, que l'on soit seul ou en groupe on Le craint et L'aime et cela a des répercussions sur notre comportement.

Cette prise de conscience ne peut avoir lieu que si l'on apprend à Le connaître.

Rechercher à avoir la connaissance d'Allah, c'est rechercher à consolider notre foi et nos convictions religieuses.

Avoir la **connaissance d'Allah** pousse à nettoyer son cœur de tout ce qui l'encombre comme défauts, souillures, maladies. Elle fait naître les meilleurs sentiments et trace la route spirituelle d'un cœur qui se tourne vers Lui ﷻ.

La connaissance ne se limite pas aux sciences religieuses, mais également aux sciences nous permettant d'être utile à notre communauté.

**« Les hommes doués d'intelligence ont une soif d'éducation semblable à la soif de pluie qu'éprouve un champ de culture »**  
**[Ali Ibn Abi Talib]**

L'intelligence ne consiste pas seulement dans la faculté d'agencer des arguments ou de résoudre des équations. Dans le contexte spirituel, l'intelligence consiste essentiellement à une méditation qui amène l'homme à agir raisonnablement en mesurant la conséquence de ses actes.

## Comment développer cette confiance en soi ?

Nous devons apprendre à cultiver les talents individuels octroyés par Allah ﷻ. Lorsque nous venons au monde ; nous naissons avec des traits particuliers, des tempéraments, des capacités, de possibilités et des talents.

Allah ﷻ a mis en chacun d'entre nous une qualité étonnante et bien particulière, un don extraordinaire nommé : la FITRA, la saine nature innée vers Allah ﷻ. C'est l'une des façons par lesquelles nous comprenons l'existence d'Allah ﷻ, en plus de la nature, de la Révélation et de la raison, et que nous réalisons le but de notre création.

La Fitra est généralement décrite comme la saine nature innée et non souillée des êtres humains qui rend ceux-ci capables de connaître Allah ﷻ, ce qui signifie que chaque personne est née dans un état pur où le Tawhid est fondamental. L'influence des parents lors de l'éducation de l'enfant va jouer un rôle primordial par le partage des croyances, des valeurs, des moralités et des idéaux. Les parents deviennent donc les facteurs clés de la préservation de la Fitra.

Le Prophète ﷺ a dit : « **Chaque nouveau-né vient au monde dans un état de fitra. Ce sont ensuite ses parents qui en font un Juif, un Chrétien ou un Zoroastrien** ».

Ce hadith met en évidence l'importance des facteurs environnementaux dès la naissance qui vont conduire la personne à préserver sa Fitra ou à s'en écarter.

Ainsi, notre Fitra, est la base sur laquelle tout le reste est bâti, nous avons cette graine en nous que nous devons cultiver de façon à produire une belle et grande plante fleurie.

Allah ﷻ nous dit :

**« Nous n'avons pas créé en vain les cieux et la terre et tout ce qui se trouve entre eux » [Sourate 38 – verset 27]**

**« Ceux qui, debout, assis, couchés, mentionnent Allah, méditent sur la création des cieux et de la terre, (et disent) : « Seigneur ! Tu n'as pas créé tout cela en vain. Gloire et pureté à Toi ! Préserve-nous du châtiment de l'Enfer ». [Sourate 3 – verset 191]**

Nous comprenons ainsi que la confiance en soi est innée depuis notre naissance, nous sommes nés avec, cependant, nous pouvons la perdre à cause de conditionnements destructeurs d'où le rôle important des parents dans l'éducation. Ces derniers devront détecter les caractéristiques particulières et les talents de leurs enfants, trouver les moyens de les mettre en valeur car si ses prédispositions naturelles sont empêchées de grandir et de se développer, cela affectera négativement l'estime de soi.

Avoir une bonne estime de soi signifie que l'on a une bonne connaissance de soi, de nos qualités, de nos capacités, et de nos limites.

Le Prophète ﷺ a dit :

**« Le croyant est le miroir du croyant et le croyant est le frère du croyant. Il protège ce qu'il risque de perdre et le préserve en son absence ». [Rapporté par Abou Daoud dans ses Sounan et authentifié par Sheikh Albani]**

Dans son commentaire, l'imam Al Ghazali explique cette notion de miroir : *« En effet, tout croyant est le miroir de son semblable : il considère que les défauts des autres sont ses propres défauts et il sait que les tempéraments sont, tous, proches les uns des autres dans la poursuite de leur passion. Ce par quoi l'un de ses pairs se caractérise, un autre n'en est pas exempt dans sa racine, ou pour une part plus ou moins importante. Qu'il examine donc son âme et qu'il la purifie de tout ce qu'il réprovoque chez les autres. Cela pourrait te suffire comme méthode d'éducation. Si tous les humains abandonnaient ce qu'ils détestent chez les autres, ils pourraient se passer d'éducateur ».* Afin de parvenir à cette valorisation de notre être et l'estime de soi, il y aura des conditions fondamentales à respecter :

1. **Être véridique avec soi-même** et avec les autres. La cohérence entre notre fond intérieur et notre apparence procure une tranquillité et une sécurité de l'âme, et par conséquent une bonne image de soi.
2. **Être bien entouré**, par des personnes de sciences afin d'en apprendre davantage sur sa spiritualité, et trouver du soutien pour surmonter les différents obstacles qui vont jaloner notre vie.

### 3. **Apprendre à accepter avec bienveillance nos limites** tout en déployant des efforts pour les dépasser.

Agir et expérimenter signifie que l'on va prendre des risques qui peuvent se terminer par un échec ou par un véritable succès. Dans les deux cas, sortir de l'inaction va nous permettre de :

- renforcer la confiance en soi
- d'effectuer un retour sincère et bienveillant sur soi et de créer ainsi l'occasion de faire une introspection pour comprendre les raisons de cet échec ou cette réussite ce qui est une très bonne source d'apprentissage.
- grandir, d'apprendre et de développer notre créativité.

Le Prophète ﷺ a dit : « ***La situation du croyant est étonnante ! Il ne lui arrive que du bien, et ceci est exclusivement réservé au croyant. Lorsqu'une bonne chose lui arrive, il remercie Allah ﷻ et cela est un bien pour lui, et lorsqu'il lui arrive un malheur, il fait preuve d'endurance, ce qui est aussi un bien pour lui*** ». **[Rapporté par Muslim]**

« ***Si tu crains une chose et qu'elle t'arrive, l'intensité de la crainte que tu as eu est pire que ce que tu as craint*** ». **[Ali Ibn Abi Talib]**

Nous devons comprendre que nous disposons de capacités extraordinaires octroyés par Allah ﷻ et qu'en finalité, nous créons nous-mêmes nos propres obstacles ce qui nous conduit à avoir une faible estime de soi. Voilà pourquoi, le Quran est une guérison pour notre propre âme et un allié considérable pour retrouver l'estime de soi et la confiance en soi.

Allah ﷻ nous dit : « ***Ô hommes ! Vous est parvenu de votre Seigneur une exhortation, une guérison pour les cœurs (contre les ambiguïtés et les doutes), un guide et une miséricorde pour les croyants*** ». **[Sourate 10 verset 57]**

Il ﷻ nous dit également : « ***Allah n'impose (de charge) à quiconque qu'en fonction de ce qu'Il lui a accordé. Allah fera succéder l'aisance à la gêne*** ». **[Sourate 65 verset 7]**

Notre religion nous offre ainsi une perception optimiste de notre vie et nous permet de sortir de notre zone de confort en nous donnant de la motivation, de la détermination, du courage et de la confiance.

La clé de la réussite est d'être fermement décidé et considérer que c'est une obligation pour nous de sortir de la procrastination, de combattre le problème et de montrer notre reconnaissance à Allah ﷻ pour tous les bienfaits qu'Il ﷻ nous a accordé.

***Notre Motivation*** : Rechercher la satisfaction d'Allah ﷻ.

***Notre détermination*** : Prouver notre reconnaissance auprès de notre Créateur par l'exploitation des bienfaits qu'Il ﷻ nous a octroyé.

***Notre courage*** : Sortir de notre zone de confort et mettre fin à la procrastination.

***Notre confiance*** : S'en remettre totalement à Allah ﷻ.

## Comment prendre position et t'engager en recherchant la satisfaction d'Allah ﷻ.

---

Ibn Abbas (رضي الله عنه) rapporte que le Messager d'Allah ﷺ a conseillé un homme en ces termes :

**« Profite de cinq choses avant cinq choses : de ta jeunesse avant ta vieillesse, de ta santé avant ta maladie, de ta richesse avant ta pauvreté, de ton temps libre avant ton occupation et de ta vie avant ta mort ». (Rapporté par Al Hakim et authentifié par Cheikh Albani)**

Nous devons prendre conscience de la valeur du temps et l'utiliser de manière intelligente et réfléchie.

La prise de décision est un processus qui requiert de l'énergie et pour être capable de prendre position, il faut ainsi volontairement accepter de perdre quelque chose, faire un sacrifice.

Si nous souhaitons atteindre nos objectifs, nous ne devons pas uniquement nous contenter de la réflexion, nous devons également prendre conscience que notre vie regorgera d'imprévus, bons ou mauvais.

Cessons de nous trouver des excuses et concentrons-nous sur nous-même, sur nos capacités et notre détermination.

Notre religion, notre Fitra nous pousse à être dans l'action, dans le mouvement et dans l'ambition de rattraper le convoi des pieux(ses).

Une vie sans ambition et une vie empreinte de paresse, de laxisme et de procrastination.

Le Prophète ﷺ répétait souvent cette invocation :

**« Seigneur je me réfugie auprès de Toi contre la nonchalance et la paresse ».**

Ne dit-on pas : « l'oisiveté est la mère de tous les vices » ?

On rapporte que `Umar Ibn Al Khattab (رضي الله عنه) a dit :

**« Il m'arrive de voir un homme et qu'il fasse bonne impression sur moi, mais quand je m'enquière sur son cas et qu'on m'apprend qu'il est sans métier, il baisse dans mon estime ».**

**« Je n'aimerais pas voir quelqu'un d'entre vous oisif sans travail utile pour ce bas-monde ou pour l'au-delà ».**

*Alors, comment vaincre la procrastination et enfin prendre position ?*

La procrastination est une tendance à remettre systématiquement et intentionnellement au lendemain des actions alors que l'on possède les capacités de les accomplir.

Pour prendre sa vie en main et vaincre cette procrastination, il nous faut d'abord apprendre à maîtriser nos pensées en modifiant notre discours intérieur. Ce qui consiste à effectuer un travail sur nous-mêmes et donner du sens et de l'importance à ce que nous voulons accomplir.

### **Voici 7 clés qui nous permettront d'atteindre nos objectifs :**

- Placer sa confiance en Allah ﷻ
- Renforcer son pouvoir de décision
- Apprendre à se fixer des objectifs réalisables
- Maîtriser le pouvoir des bonnes habitudes sans se décourager
- Apprendre à se remotiver au jour le jour
- Apprendre à faire des pauses
- Le pouvoir des invocations : la prière de consultation

## **1. Placer sa confiance en Allah ﷻ**

Notre religion nous exhorte à placer notre confiance en Allah ﷻ, de s'en remettre à Lui dans chaque situation et à tout moment. Ce Tawakkul est pour nous un refuge nous permettant de faire face aux différents obstacles que l'on connaîtra durant notre vie.

Cette confiance que l'on place exclusivement en Allah ﷻ est une action du cœur et même l'une des plus grandes adorations du cœur. Ainsi, la confiance en Allah ﷻ est un degré parmi les degrés de notre islam et est liée avec l'adoration. Elle est même une condition de notre Foi :

**« Et c'est en Allah (seul) que vous devez placer votre confiance, si vous êtes (réellement) croyants ».**  
**[Sourate 5 – verset 23]**

Ainsi en plaçant notre confiance en Allah ﷻ, nous érigeons un rempart face au diable car ce dernier n'a aucun contrôle sur les serviteurs qui placent leur confiance en Allah ﷻ.

**« Il (Satan) n'a aucun pouvoir sur ceux qui croient et qui placent leur confiance en leur Seigneur ».**  
**[Sourate 16 – verset 99]**

Ainsi, si nous placions sincèrement dans nos cœurs notre confiance en Allah ﷻ en étant convaincus que Lui seul est notre garant, tout en faisant les choses par la planification et l'organisation nos projets alors nous parviendrons à nos objectifs le cœur apaisé et épanoui.

## **2. Renforcer notre pouvoir de décision**

La condition sine qua non pour renforcer notre pouvoir de décision est d'avoir confiance en soi, de ne point douter de ses compétences tout en étant capable de se remettre en question et de savoir écouter son environnement. Sachons écouter les personnes d'expériences, en se préservant de la timidité et de l'orgueil.

Il est également important de faire un état des lieux de nos connaissances et de suivre des formations pour approfondir et renforcer nos acquis.

L'Islam nous encourage à parfaire nos connaissances, en nous servant des instruments qu'Allah ﷻ a mis à notre disposition : la lecture et



l'écriture. C'est la première injonction divine qui ait été révélé au Prophète Muhammad ﷺ.

Nous devons cependant veiller à la bonne mise en pratique de nos savoirs, et à la bonne moralité de ce que nous entreprendrons car cela reviendrait à prendre des risques considérables pouvant nous conduire à notre perte.

« *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » Rabelais

Et enfin, nous devons percevoir les contraintes de temps et de définir les délais qui sont un facteur déterminant dans la prise de décision.

### **3. Apprendre à se fixer des objectifs réalisables**

Se fixer des objectifs est crucial car nous permet de gérer notre temps, préserver notre énergie, de nous concentrer sur l'essentiel, et de nous encourager dans nos efforts.

Notre premier objectif qui est notre but ultime, est d'atteindre la satisfaction d'Allah ﷻ pour accéder au Paradis.

Nous devons apprendre à nous fixer des objectifs réalisables tout en trouvant un équilibre dans nos différentes sphères en nous préservant des actes illicites.

Pour réussir ce défi, nous devons :

- Déterminer quel est l'objectif à atteindre et le visualiser
- Établir une liste des tâches à accomplir pour atteindre cet objectif en définissant une date butoir
- Adapter notre objectif en fonction de notre énergie et travailler notre mindset
- Anticiper les obstacles et se challenger en nous mettant une pression positive
- Penser à nous récompenser

### **4. Maîtriser le pouvoir des bonnes habitudes sans se décourager**

Si nous souhaitons vraiment accomplir ce qui nous tient à cœur, nous allons devoir changer et même bousculer notre quotidien. Pour réaliser nos objectifs de vie, nous aurons besoin de discipline, et de nous

accrocher à nos résolutions et seules les habitudes nous permettrons de continuer d'avancer.

L'habitude est le pilote automatique de notre cerveau, elle nous permet de réduire nos efforts tout en continuant de progresser.

- Concentrons-nous sur une chose à la fois
- Mettons en place un rituel bien déterminé pour chaque nouvelle habitude
- Gardons en tête nos motivations liées à cette nouvelle habitude et les bénéfices qui en découleront.
- Ne nous laissons pas nous décourager par nos erreurs car ces dernières font partie intégrante de nos expériences et n'auront aucune conséquence sur le long terme tant que nous n'abandonnons pas.
- Résistons avec détermination en sortant de notre zone de confort. Nous devons apprendre à respecter nos engagements.

## **5. Apprendre à se remotiver au jour le jour**

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse » (Proverbe arabe)

Quelles soient bonnes ou mauvaises, les excuses n'améliorent la vie de personne. La motivation est un facteur essentiel pour travailler avec plus d'efficacité et notre intention est un carburant pour rester engagé. Afin de préserver notre motivation au quotidien, nous devons redonner du sens à notre travail, réaliser que toutes nos actions comptent. Nous devons penser long terme et agir sur le court terme en fixant une durée limitée pour les accomplir.

Il est important d'établir régulièrement des « to do List » et des rétro-plannings qui vont nous permettre de visualiser toutes les tâches préparatoires et nécessaires à la réalisation de nos objectifs avec les dates d'échéances pour chacune des actions.

Le fait de visualiser notre progression au jour le jour permettra de maintenir notre motivation.

Comprendre que notre travail est utile aux autres soit directement ou indirectement, permet de redonner du sens à nos actions et de faire baisser l'envie de procrastiner.

## **6. Apprendre à faire des pauses**

Nous pensons à tort que pour être plus productif, nous devons travailler plus sans perdre de temps, sauf que cette idée est justement contre-productive.

Pour être plus performant et exploiter tout notre potentiel, nous devons apprendre à faire des pauses véritablement revitalisantes. Aujourd'hui, dormir huit heures par nuit n'est pas suffisant.

En Islam, le sommeil « Al Qayloula » est encouragé afin d'être capable de fonctionner correctement. Elle est réclamation biologique de notre corps et permet d'augmenter notre productivité.

Il est bien de mettre l'intention de profiter de ce repos afin d'en tirer tous les bénéfices.

Mouadh Ibn Djabal (رضي الله عنه) a dit :

**« Je cherche à complaire à Allah à travers mon sommeil comme je le fais à travers mes activités »  
(Al Boukhari n°4342)**

Apprenons à nous déconnecter car il y a un temps pour chaque chose, nous avons besoin de reposer notre cerveau et notre cœur efficacement. Se donner à 100% entre en contradiction avec la notion de juste milieu et aux lois fondamentales de la biologie. Il est quasiment impossible de rester concentré sur une tâche plus d'une heure même si nous avons la force et la volonté de continuer, notre productivité chutera rapidement, et cela entraînera une période de repos beaucoup plus importante pour retrouver notre niveau d'énergie de départ.

Dès que nous sentons notre productivité diminuer fortement après un effort de plus de cinquante minutes, accordons-nous une pause purement physique pour reprendre des forces.

## **7. Le pouvoir des invocations : la prière de consultation**

La prière de consultation appelée « Salat Istikhara » est une sounnah de notre bien-aimé Prophète Muhammad ﷺ. Elle pour objectif de nous permettre de consulter Allah ﷻ avant de prendre une décision importante.

Le Prophète ﷺ apprenait à ses compagnons la façon de la faire comme il leur enseignait le Quran, d'où son énorme importance !

Cette prière nous permet de demander à Allah ﷻ de nous guider dans nos choix et ceci afin de nous permettre d'éviter certaines erreurs, que ce soit pour se marier, pour voyager, pour entreprendre un projet... Cette prière de consultation est une forme de tawakkul par excellence car nous nous en remettons à Allah ﷻ, notre Créateur qui est parfaitement Connaisseur de ce qui est bon pour nous de ce qui ne l'est pas.

### **Comment faire la prière de consultations ?**

La prière de consultation est composée de 2 rak'at qui s'effectuent en dehors des prières obligatoires.

A chaque Rak'at on recite la sourate Al Fatiha + une autre sourate ou quelques versets du Quran.

Une fois les deux rak'at accomplies et après la salutation finale, on recite l'invocation d'Al Istikhara :

En arabe :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ - وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ - خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ

En Français :

« Ô Seigneur ! Je Te consulte de par Ta connaissance et je T'implore de m'accorder le pouvoir de Ton pouvoir et je Te demande de Ton immense générosité. Car Tu es certes capable et je suis incapable, Tu sais tout tandis que moi je ne sais pas, et c'est Toi le Grand Connaisseur de tout ce qui est inconnu. Ô Seigneur ! Si Tu sais que cette chose – nommer clairement la chose en question – est une source de bien pour moi dans ma religion, dans ma vie présente et dans ma vie future (ou il dit : ici-bas et dans l'au-delà), destine-la-moi et facilite-la-moi puis bénis-la-moi. Et si Tu sais que cette chose est pour moi une source de mal dans ma religion, dans ma vie présente et dans ma vie future (ou il dit : ici-bas et dans l'au-delà) détourne-la de moi et détourne-moi d'elle et prédestine-moi le bien là où il se trouve, puis rends-moi satisfait de cette décision. »

Dans cette prière, nous demandons ainsi à Allah ﷻ d'écarter ce que nous souhaitons entreprendre si elle comporte un mal pour nous et de nous la faciliter si elle comporte un bien pour nous.

Lorsque nous accomplissons cette prière de consultation, nous devons nous engager dans l'affaire que nous souhaitons entreprendre sans attendre un quelconque signe ou rêve. Si notre affaire est facilitée par Allah on continuera et si elle est parsemée d'embûches et de tracas, on la délaissera.

Dans tous les cas, on s'en remettra toujours à Allah ﷻ car s'engager en consultant Allah ﷻ c'est rechercher sa Satisfaction et prouver notre reconnaissance.

## Comment créer un environnement intérieur et extérieur autour de sa spiritualité

---

L'environnement où l'on évolue a un impact sur notre comportement et va influencer le développement de nos compétences et talents. Voilà pourquoi, nous devons nous assurer de vivre dans un environnement stimulant dans lequel nos compétences et nos capacités seront utilisées efficacement.

### → L'environnement à la maison

Allah ﷻ nous dit dans le Quran que notre maison est pour nous un refuge et une bénédiction :

**« Et Allah vous a fait de vos maison une habitation... »**  
**[Sourate 16 – verset 80]**

Dès notre enfance, notre maison est la base de notre développement et de notre épanouissement. C'est le lieu où l'on acquiert la plupart de nos valeurs, de nos croyances et où notre Foi et notre personnalité se développent.

Le Prophète ﷺ a dit : **« La comparaison entre une maison dans laquelle on se souvient d'Allah ﷻ et une maison où ce n'est pas le cas est comme la comparaison entre le vivant et le mort »**  
**[Rapporté par Muslim]**

La base de notre vie ne peut se faire qu'autour de notre spiritualité et notre foyer doit être le lieu où l'on se souvient d'Allah ﷻ à travers la prière, la lecture du Quran, l'évocation d'Allah ﷻ, les invocations, les études des sciences religieuses... toutes ses actions faites régulièrement et avec constance permettent aux Anges d'entrer dans nos maisons et apportent les bénédictions d'Allah ﷻ.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : **« Ne faites pas de vos maisons des tombeaux. Satan s'enfuit d'une maison où la Sourate Al Baqarah est récitée »**. **[Rapporté par Muslim]**

Il est également important d'inviter chez soi des personnes vertueuses qui apporteront beaucoup d'avantages et dont les conversations seront utiles et riches de connaissances.

le Prophète ﷺ disait : « **Ne maintiens les liens qu'avec un croyant, et laisse seulement les vertueux manger de ta nourriture** ». [Abu Dawud et Tirmidhi]

### → Les fréquentations

« **Reste avec ceux qui invoquent leur Seigneur matin et soir, désirant uniquement Sa Visage, et ne détourne point d'eux ton regard pour rechercher la parure de ce bas-monde. N'obéis pas à celui dont Nous avons distrait le cœur de Notre rappel, qui suit ses passions et dont le comportement est outrancier** » [Sourate 18 – Verset 28]

Les bénéfices de fréquenter des personnes justes, bienveillantes, croyantes sont immenses. L'amitié en islam est basée sur un amour mutuel et du respect liée à l'amour d'Allah ﷻ. Cette relation est un lien entre le cœur et l'esprit et favorise l'alliance et la loyauté.

S'entourer de personnes bienveillantes et croyantes nous permettra de nous connaître nous-mêmes dans le but de nous améliorer. En effet, à travers le regard et les paroles de cette personne franche et bienveillante avec nous, nous permettra de corriger nos défauts, d'où l'importance de la sincérité.

Cette bonne fréquentation, permettra également de favoriser l'entraide dans les bonnes œuvres.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « **Aucun de vous ne sera croyant jusqu'à ce qu'il aime pour son frère ce qu'il aime pour lui-même** » [Rapporté par Al Bukhari & Muslim]

Au niveau de notre Foi, développer une amitié par égard pour Allah ﷻ signifie établir des relations d'amour et de confiance dans Son intérêt.

La bonne fréquentation va influencer très positivement sur le respect de soi et donc l'estime de soi. Recevoir de l'amour, de la compassion, du respect, de l'écoute, des compliments, des remarques positives... toutes ces paramètres sont fondamentaux et plus efficaces pour gagner en estime de soi et confiance en soi.

## → L'influence de la Oummah

Très clairement, il faut nous entourer d'un groupe de personnes avec qui nous partageons des intérêts communs, des objectifs, des principes et des droits autour du Quran et de la Sunnah du Prophète ﷺ.

**« Ainsi, Nous avons fait de vous la meilleure des communautés, afin que vous soyez témoins contre les hommes, et que le Messager soit témoin pour vous ». [Sourate 2 – verset 143]**

Mettons en place des cercles d'études, des rencontres fraternelles et ainsi trouvons les opportunités de communiquer avec d'autres musulmans. Rapprochons des mosquées et soyons actrices des activités utiles à la communauté.

Cet environnement fraternel permettra aux membres de la communauté de se soutenir, de s'entraider en fonction des besoins de chacun, d'offrir des conseils utiles et de rester focus sur notre ultime but : la satisfaction d'Allah ﷻ.

Le sentiment d'appartenance à un groupe permet de renforcer ou de reconstruire l'estime de soi. Le groupe devient une source de solidarité et de soutien dans les obstacles rencontrés.

D'après Abou Moussa (رضي الله عنه) le Messager d'Allah ﷺ a dit :

**« Le croyant est pour le croyant comme l'édifice dont une partie supporte l'autre » Alors le Prophète ﷺ a joint ses mains avec les doigts entrelacés (en disant cela). [Sahih Al Bukhari n°2446]**

Ce soutenir au niveau communautaire est une priorité chez les musulmans, au même titre que la Foi, la prière et les œuvres de biens.

Jabîr Ibn 'Abdi-Llah (رضي الله عنهما) a affirmé :

**« J'ai prêté serment d'allégeance au Messager d'Allah ﷺ, (m'engageant) à accomplir la prière, à donner l'aumône légale (zakât), et à prodiguer les meilleurs conseils à tout musulman ». [Al Bukhari & Muslim]**



## Savoir semer, récolter et apprécier les fruits de ta persévérance

---

Lorsque nous souhaitons mettre en place un projet, les imprévus sont inévitables et les priorités se bousculent. Même avec une bonne planification, nous devons faire face à des événements inattendus. D'où l'importance de savoir comment bien gérer nos priorités, notre temps et d'optimiser les facteurs environnementaux qui nous permettront de récolter et d'apprécier les fruits de notre persévérance. Connaître le sens des priorités et définir ce qui est important pour nous est essentiel pour atteindre nos objectifs. Il nous faudra identifier clairement nos objectifs et les classer par priorités.

### → ***Priorités à long terme : Notre but ultime***

**« Pensez-vous que Nous vous avons créés sans but et que vous ne seriez pas ramenés vers Nous ? ». [Sourate 23 verset 115]**

Pourquoi Allah ﷻ T'as octroyé ces capacités, ces talents, ces facilités, ces particularités ?

Comment honorer ces bienfaits et les rendre utile aux autres et à soi-même ?

Recherche le but pour lequel Allah ﷻ T'as créé pour te rapprocher de Lui ﷻ.

### → ***Priorités à moyen terme : Objectif de cette année / ce semestre***

Il s'agit ici des sous-étapes de mes priorités à long terme.

***Comment faire pour avancer vers mes priorités à long terme ?***

→ ***Priorités à court terme : Aujourd'hui / demain***

Définir nos objectifs à court termes nous permettra de moins procrastiner et d'avancer vers nos objectifs au jour le jour avec la mise en place d'une To do List par exemple.

Il faudra définir les tâches avec leurs dates d'échéances et les évaluer par niveau d'urgence et d'importance.

Nous devons prendre conscience que notre action, aussi insignifiante qu'elle puisse paraître, est en réalité essentielle et indispensable.

Quand nous avons définis nos priorités, nous devons nous y tenir et être constant dans la gestion et l'organisation de nos tâches.

N'oubliez pas cette parole du Messager d'Allah ﷺ :

***« Faites de bonnes œuvres avec sérieux, sincérité et modération ! Et sachez que vos actes ne vous feront pas entrer au Paradis, et que l'acte le plus aimé auprès d'Allah est le plus constant, cela même s'il est petit ». [Sahih Bukhari n°6464]***

Dès que nos priorités sont définies et classifiées, nous devons nous occuper de la gestion du temps.

Nous sommes d'une façon ou d'une autre pressé par le temps qui passe, telle est la condition humaine.

La notion de temps « Al asr » en arabe, tient sa racine du verbe « `asara » qui se traduit par le verbe « presser ». Le mot « `Asîr » a le sens de « jus, suc ». Nos actions, nos efforts et nos vies sont nécessairement limités par le temps et chaque instant qui nous échappe emporte une partie de notre existence qui ne reviendra jamais. Le temps est donc notre bien le plus précieux que l'on ne doit pas gaspiller.

Allah ﷻ prêle serment par le temps dans le Quran, ce qui indique sa valeur inestimable. Nous devons donc apprendre à gérer notre temps de façon équilibrée et raisonnable entre notre volonté d'obtenir le Paradis et nos besoins terrestres.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « ***Il y a deux bienfaits par lesquels sont trompés un grand nombre d'hommes : la santé et le temps libre*** » [Al Bukhari]

Ce qui signifie que nous ne profitons pas de ces bienfaits comme nous le devons. La santé et le temps constituent un capital très précieux que nous devons chercher à investir en tant que croyant(e) de la façon la plus rentable possible pour en tirer le meilleur profit, par notre Foi et notre engagement.

### **Pour gérer son temps efficacement, voici quelques astuces :**

- Établir un programme journalier clair et bien le planifier avec des temps définis pour gagner en efficacité.
- Ne pas se laisser distraire par nos mails, les réseaux sociaux... Ces distractions nous empêchent d'achever nos tâches et va réduire notre créativité.
- Dresser une liste des priorités en n'oubliant de mettre en numéro 1 : notre SPIRITUALITÉ (lecture du Quran, Dhikr...) Rappelons-nous que si nous mettons Allah ﷻ au centre de nos priorités, Il ﷻ nous mettra en priorité.
- Se concentrer sur une chose à la fois. Si nous voulons réussir ce que nous faisons, nous devons nous concentrer sur une tâche avant d'en commencer une autre. Nous devons apprendre à connaître nos rythmes et adapter la répartition des différentes tâches de la journée en fonction de ceux-ci.
- Inclure des pauses dans notre planification. Assurons-nous de bien nous alimenter en évitant les aliments transformés, les sucres rapides et ajoutés...  
« Un corps sain dans un esprit sain »

Ma'az Ibn Jabal rapporte que le Prophète ﷺ a dit :

**« Le Jour de la Résurrection, personne ne bougera d'un pouce avant d'être questionné sur quatre points essentiels : sur sa vie et sur la façon qu'elle s'est déroulée, sur sa jeunesse et sur la façon qu'il l'a utilisée, sur sa fortune : comment il l'a acquise et de quelle manière il l'a dépensée et enfin sur son savoir et ce qu'il en a fait ». (Rapporté par At-Tirmidhi et déclaré authentique par Al Albani).**

Ce que nous faisons et les choix que nous prenons nous affecteront pour le reste de notre vie, ici-bas et dans l'au-delà. Il nous faudra assurer le meilleur environnement pour nous permettre développer notre confiance en soi. Et Quel meilleur environnement que la compagnie du Quran !

Il est facile de se laisser influencer par les personnes qui nous entourent, d'emprunter leurs manières et développer leurs qualités et défauts de manière inconsciente. Aujourd'hui, le développement personnel nous pousse à mettre au centre de nos vie notre ÉGO ce qui est extrêmement dangereux car le plus grand combat du musulman est justement le Djihad An Nafs, c'est-à-dire, le combat que l'on entreprend contre soi-même. Ce qui consiste à devoir lutter constamment contre nos mauvais penchants, à nous réformer et à purifier nos âmes.

On ne peut pas croire que la solution est uniquement en nous et nulle part ailleurs, ce serait être à l'encontre de nos convictions religieuses. Nous ne sommes pas maître de nos vies. Allah ﷻ est le Maître, le Souverain de l'ensemble de Ses créatures, hommes et djinns, Il ﷻ est Celui qui contribue au développement et à l'éducation de ses créatures. Au-dessus de Son pouvoir n'existe aucun pouvoir.

Notre meilleur allié pour retrouver confiance en soi ne peut être que la Parole d'Allah ﷻ : Le Quran.

L'imam Mohammed al Ghazali dit "La vie d'ici-bas est compétition où ne prime que celui qui connaît son Seigneur, reconnaît Son droit, loue Ses bienfaits et fait de la succession des années une action continue pour gagner le grand repos."

Comme tout travail, tout investissement personnel nous demandera des efforts, nous devons apprendre à nous récompenser. Cette récompense est nécessaire pour rester motivé et pour faire preuve de « rahma » miséricorde, d'amour envers nous-même et c'est essentiel pour valoriser l'estime de soi.

Pour atteindre nos objectifs, nous allons déployer beaucoup de courage, de force, de patience, de persévérance. Nous devons travailler sur nous-même pour changer notre état d'esprit et s'en remettre exclusivement à Allah ﷻ, et également, nous devons faire preuve de patience face aux différentes épreuves que nous allons rencontrer. Tous ces efforts auront besoin de visualiser la récompense afin de tenir le coup.

Si l'on inspire du Quran, Allah ﷻ nous fait part systématiquement de la récompense que nous allons obtenir après nos efforts.

Nous devons être bienfaisant vis-à-vis de nous-mêmes et des autres comme Allah ﷻ est Bienfaisant vis-à-vis de nous. La bonté divine est pour nous un modèle qui reste insurpassable.

Si nous œuvrons sur terre en recherchant l'agrément d'Allah ﷻ, en semant les bonnes graines, nous récolterons la plus belle des récompenses : Le Paradis, la vie éternelle aux délices incomparables et aux plaisirs continus.

*Qu'Allah ﷻ nous guide constamment vers la voie droite, raffermisse nos pas, nous accorde Son secours et nous aide à nous réformer.*

**NAJET CHROATE**  
**Fondatrice YAWMIN Formations**