



Karama  
Solidarity

Islamic Relief



# Ramadan

**PLAN D'ACTION**

*Fais-en ton meilleur Ramadan*

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

*Toutes les louanges à Allah; nous Le louons et demandons Son aide et nous cherchons refuge en Lui contre nos propres maux et contre nos mauvaises actions; celui qu'Allah guide personne ne peut l'égarer et celui qu'Allah égare personne ne peut le guider.*

Ce ramadan, visons l'excellence...

Durant le mois de Ramadan, il est nécessaire de changer nos habitudes et horaires quotidiens afin de pouvoir profiter pleinement des bienfaits qu'il renferme. Nous sommes invités à multiplier nos actes d'adorations (prières surérogatoires, dhikr, lecture du noble Coran, ...).

Le mois de Ramadan est un mois d'adoration ! Mais ce n'est pas tout, le ramadan est aussi un mois de solidarité entre les musulmans, de soutien envers les pauvres et les démunis. Nous devons atténuer la souffrance de nos frères et de nos sœurs, en commençant par notre entourage et nos proches. Nous devons les soutenir et les aider par nos dons, particulièrement pendant ce mois.

Ce mois de Ramadan est exceptionnel. Les bonnes œuvres y sont multipliées, alors n'oubliez donc pas de remercier Allah pour cette bénédiction qu'IL nous a accordée. Profitez pleinement de ce mois béni et ses moments intenses en émotions en le nourrissant d'actes de piété et de charité. Vous vous demandez peut-être comment profiter des jours du mois de Ramadan ?

Nous vous avons concocté ce petit programme quotidien du mois de Ramadan où lecture du Coran, prières, veillées, visites, aide aux nécessiteux, séances d'évocation de Dieu et invocations se mêlent pour faire de nos journées de jeûne un ressourcement où chaque seconde, chaque minute est pensée pour se rapprocher de Dieu.

*Ramadan moubarak*

# Invocation DU QUOTIDIEN

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

« **Allahoumma innaka'afouwwoune touhibboul 'afouwa  
fa'fou'anni.** »

« Ô mon Dieu ! Tu es indulgent, tu aimes le pardon : fait moi grâce ! »

لِلَّهِمَّ لَكَ صُومْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ ، وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ، فَاعْفِرْ  
لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ

"**Allâhoumma laka Soumtou, wa bika âmanntou, wa 'alâ rizqika  
aftartou, fâghfirlî mâ qaddamtou wa mâ akhartou .**"

« Seigneur ! C'est pour Toi que j'ai jeûné, et j'ai cru en Toi. J'ai rompu mon jeûne en goûtant de Ton bien. Pardonne-moi (mes fautes) passées et à venir.»

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"**Rabina atina fid-dunya hasanatan, wa fil-akhirati hasanatan,  
wa qina 'adhab-annar.**"

«Seigneur accorde-nous une bonne situation dans la vie d'ici-bas ainsi que dans l'au-delà, et préserve nous du châtement du Feu.»

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

"**Yâ Hayyu, Yâ Qayyûm, bi Rahmatika Astaghîth.**"

"Ô vivant, Ô Toi qui subsiste par Toi-même, par Ta Miséricorde j'implore Ton secours."

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْاَيْتَامِ، وَاطْعَامَ الطَّعَامِ، وَافْشَاءَ السَّلَامِ،  
وَصُحْبَةَ الْكِرَامِ

**"Allâhum-mar-zoqnî fîhi rahmat-il-aytâmi, wa it'âm-it-ta'âmi, wa ifchâ'-is-salâmi, wa çohbat-il-kirâmi, bi-Tawlika."**

" Ô Allah, pourvois-moi, en ce mois-ci, de la faveur d'être bon envers les orphelins, généreux envers les affamés, répandeur de la paix et compagnon des vertueux, par Ta bienveillance."

يَا عَلِيُّ يَا عَظِيمُ، يَا غَفُورُ يَا رَحِيمُ، أَنْتَ الرَّبُّ الْعَظِيمُ

**"Yâ 'Aliyyo yâ 'Adhîm-o, yâ Ghafûro yâ Rahîm-o, Anta-r-Rabb-ol-'Adhîmo."**

"Ô le Très-Haut, Ô le Grand, Ô le Pardonneur, Ô le Miséricordieux, Tu es le Seigneur le plus Grand, Celui à Qui rien ne peut ressembler."

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

**"Lâ Ilâha illâ Anta subhânaka innî kuntu minadh-dhâlimîn-a."**

"Il n'y a pas d'autre divinité méritant d'être adorée sauf Toi, gloire à Toi, j'étais certes parmi les injustes."

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ  
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ  
بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ  
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

**"Allâhumma salli halâ Muhammad, wa halâ âli Muhammad kamâ  
sallayta halâ Ibrâhîma wa halâ âli Ibrâhîm. Innak hamîdun, majîd.  
Allâhumma bârik halâ Muhammadin wa halâ âli Muhammad  
kamâ bârakta halâ Ibrâhîm wa halâ âli Ibrâhîm. Innaka hamîdun,  
majîd."**

"Seigneur prie sur Muhammad et sur la famille de Muhammad comme Tu as prié sur Abraham et sur la famille d'Abraham, Tu es certes le Très Digne de louanges, le Glorieux ; Seigneur bénis Muhammad et la famille de Muhammad comme Tu as béni Abraham et la famille d'Abraham, Tu es certes le Très Digne de louanges, le Glorieux."

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ، وَصَيِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى  
الْيُسْرِ، وَأَقْبَلْ مَعَاذِيرِي، وَحُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ، يَا رَوْفًا بِعِبَادِهِ  
الصَّالِحِينَ.

**"Allâhumma-r-zoqnî fîhi fadhla laylati-l-qadri, wa çayyir fîhi  
omûrî min al-'osri ilâ-l-yosri, wa-qbal ma'âthîrî, wa hotta 'annî-th-  
thanba wa-l-wizra, yâ Ra'ûfan bi-'ibâdihi-ç-çâlihîn-a."**

"Ô Allah, accorde-moi, en ce mois, la Grâce de la Nuit du Destin; transformes-y mes difficultés en facilité et aisance, acceptes-y mes excuses, enraies-y mon péché et ma faute, Ô Toi Qui es tout Compatissant envers Ses bons serviteurs."

“

Invocuez  
moi.  
Je vous  
répondrai.

”

**LE SAINT CORAN (40:60)**



# BRISE LES CHAÎNES

Profite de ce Ramadan pour t'améliorer

*Mes* **MAUVAISES HABITUDES**

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ce* **QUE JE MET EN PLACE POUR  
BRISER MES MAUVAISES HABITUDES**

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUE VEUX-TU accomplir DURANT CE RAMADAN ?**

*Objectifs a long terme*

*Objectifs a court terme*

Que celui qui veut qu'Allah lui attribue largement Ses dons, que sa bonne renommée lui survive, consolide ses liens de sang.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws) - Bukhari



### CONSEIL DU JOUR

Prend des multivitamines à suhoor pour que ton corps puisse avoir les nutriments nécessaires durant la journée.



### ACTION DU JOUR

Aujourd'hui, profite de cette journée pour satisfaire tes parents... Et pourquoi pas, leur offrir un cadeau!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“  
A réussi, certes celui qui la purifie. Et est perdu, certes, celui qui la corrompt.

Sourate 91- Verset 9/10

### ♥ SAGESSE DU JOUR

La durée de ma vie ne dépend pas de moi.  
Vivre pleinement ne dépend que de moi.



### ACTION DU JOUR

Prends le temps de purifier ton âme par quelconque manière, par le dikr, la lecture du Coran, l'istighfar, et la prière,...



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour



Celui qui croit en Allah et au jour dernier qu'il maintienne les liens avec ses proches parents.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)



### CONSEIL DU JOUR

Fais en sorte d'avoir une activité physique chaque jour, pendant 30 minutes, ne serait-ce que de la marche.



### ACTION DU JOUR

Aujourd'hui, rend virtuellement visite à tes proches ... Prends de leur nouvelle ne serait-ce que par téléphone. #StayHome



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“

Et offrent la nourriture, malgré son amour, au pauvre, à l'orphelin et au prisonnier,...

Sourate 76 - Verset 8

### ♥ SAGESSE DU JOUR

La sortie de secours est à l'intérieur de nous-mêmes.



### ACTION DU JOUR

Fais de ton jour, un jour d'apaisement pour celui qui est dans le besoin.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“ O Messenger, transmets ce qui t'a été descendu de la part de ton Seigneur.

Sourate 5 - Verset 67



### CONSEIL DU JOUR

Rompt ton jeûne avec des dattes et du lait, ensuite, dirige-toi vers ta prière de Maghreb...Prie-la et retourne manger.



### ACTION DU JOUR

Transmet un rappel d'ALLAH par quelconque manière. N'oublie pas, le rappel profite au croyant!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“  
L'homme le plus digne de l'amour de Dieu est celui qui salue le premier.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Pour réussir, il ne suffit pas de continuer. Il faut toujours se dépasser. La sortie de secours est à l'intérieur de nous-mêmes.



### ACTION DU JOUR

Aujourd'hui, est le jour du SALAM! En rentrant ou en sortant de chez toi, dis "Assalam ' Alaykum"!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“ En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l’alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d’intelligence,...

Sourate 3 - Verset 190



### CONSEIL DU JOUR

Équilibre toujours tes repas en veillant à apporter des aliments de tous les groupes alimentaires (féculents, fruits et légumes, viande, poisson ou oeuf, et produits laitiers).



### ACTION DU JOUR

Apprends à apprécier la vie, chaque matin, dès ton réveil. Considère chaque nouvelle journée comme un miracle, et la joie te sera donnée. Al hamdoulilah !



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“ Ô Mes serviteurs, qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés.

Sourate 39 - Verset 53

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Exprimes ton amour pour tes proches et fais une dou'a sincère pour eux!



### ACTION DU JOUR

Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que nous aurions pu être. Et n'oublie pas qu'Allah est Miséricorde!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

Le musulman, lorsqu'il visite son frère musulman (malade), reste dans un jardin du Paradis jusqu'à ce qu'il s'en aille.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)



### CONSEIL DU JOUR

Le soir commence par manger des sucres rapides qui vont rapidement augmenter la glycémie (des fruits par exemple) avant de passer à table.



### ACTION DU JOUR

Un malade dans ton entourage, ta famille, ton voisinage? Prends de ses nouvelles ou rend lui visite.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“ La réflexion avant d'agir vient d'Allah alors que la précipitation vient du diable.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Une fois de temps en temps tu dois faire une pause et te rendre une petite visite à toi-même.



### ACTION DU JOUR

Réfléchis à ce que tu vas dire avant de le dire et examine ce que tu vas faire avant de le faire : S'il s'agit d'une parole bonne, utile ou permise au moment de sa nécessité alors dis la. Si non alors retiens-toi.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

Certes, Allah et Ses Anges prient sur le Prophète; ô vous qui croyez priez sur lui et adressez [lui] vos salutations.

Sourate 33 - Verset 56



### CONSEIL DU JOUR

Mange dans de bonnes conditions, en étant assis, en prenant ton temps, mastique bien, et évite de manger devant la télé! Profite du repas tout simplement !



### ACTION DU JOUR

Celui qui prie sur Notre bien-aimé Le Prophète une fois, Allah prie sur lui dix fois!  
Alors prie sur lui!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

Il n'y a personne qui soit opprimé et pardonne son oppresseur, sans qu'Allah lui augmentera en puissance et en force.

Hadith

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Nous ne choisissons point. Notre destin choisit. Et la sagesse est de nous montrer dignes de son choix, quel qu'il soit.



### ACTION DU JOUR

Plus tu pardonnes, plus ton coeur est envahit par la piété. N'oublie pas que le pardon et la clémence sont des qualités de Notre Prophète.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“ Que personne parmi vous ne dénigre la moindre aumône], ne serait-ce qu’une moitié de dattes.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)



### CONSEIL DU JOUR

Enrichis son alimentation en fibres (légumes et fruits, pain complet, légumineuses...), bois beaucoup d’eau et reste actif permet d’éviter ce désagrément.



### ACTION DU JOUR

Ne rate aucune opportunité de donner une SADAQA durant ce mois béni! Envie de faire un don? N'hésite pas à aller sur notre site et choisis ton projet :)



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

Allah le Très-Haut a dit: Ô fils d'Adam, dépense (dans le bien), et Je dépenserai pour toi.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws) - Mouslim

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Ne te relève pas de la prosternation avant d'avoir confié à Allah tout ce que tu as dans ton cœur.



### ACTION DU JOUR

Quand tu peux aider quelqu'un fais-le avec ton cœur et sans rien attendre en retour. La satisfaction n'a pas de prix!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour



Quand quelqu'un aime son frère, qu'il lui fasse part de son amour pour lui.

Notre bien-aimé Le Prophète (sws)



### CONSEIL DU JOUR

Les dattes sont très caloriques, alors n'oublie pas de rompre ton jeûne avec 2-3 dattes pour commencer.



### ACTION DU JOUR

Renforce les liens en offrant un cadeau aux personnes que tu aimes!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“

Si seulement celui qui fait l'aumône savait  
que son aumône tombe directement dans la main  
d'Allah avant de tomber dans la main du  
pauvre, la joie du donneur aurait été plus  
grande que celle de celui qui reçoit l'aumône.

”

**IBN AL-QAYIM**

Et il y a dans le ciel votre subsistance et ce qui vous a été promis.

Sourate 51 - Verset 22

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Donnes à chaque jour la chance de devenir le jour le plus beau de ta vie.



### ACTION DU JOUR

Chaque jour, réveille-toi en éprouvant de la GRATITUDE pour ta VIE. Souviens-toi que quelqu'un, quelque part, n'a pas la chance que tu as!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour



Celui qui dissimule les défauts d'un musulman, Allah dissimulera les siens dans la vie d'ici-bas et dans l'au-delà!

Notre bien-aimé Le Prophète sws - Mouslim



### CONSEIL DU JOUR

Utilises de l'huile d'olive pour la cuisson et mesures 1 cuillère à soupe plutôt qu'un verre à thé ou que de verser à la bouteille.



### ACTION DU JOUR

Ne démasque pas les défauts des autres!  
Evoque plutôt leurs qualités quand on en parle et évite de reprocher à quiconque un défaut dont tu n'es pas exempt!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

Et tout ce que vous dépensez de vos biens dans les bonnes oeuvres vous sera récompensé pleinement. Et vous ne serez pas lésés.

Sourate 2 - Verset 272

### ♥ SAGESSE DU JOUR

Tu n'as pas le loisir de choisir quand et comment tu vas mourir. Tu peux toutefois décider comment tu vas vivre.

### ACTION DU JOUR

Un mois pour donner sans rien attendre! Laisse parler ton coeur en offrant un iftar pour toute une famille, pour seulement 3 euro par jour.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“

Celui qui assiste à des funérailles jusqu'à ce que l'on prie sur le mort a un qirat et celui qui y assiste jusqu'à l'enterrement a deux qirat.

Notre bien-aimé Le Prophète sws - Hadith Mouslim



### CONSEIL DU JOUR

Renforce ton système immunitaire à l'aide d'une cure d'huile de nigelle. Elle a des propriétés digestives, antioxydantes, anti-inflammatoires, analgésiques, antibactériennes, anti-allergiques...



### ACTION DU JOUR

Ne la néglige pas! Cette oeuvre (voir hadith du jour) qui est l'équivalent de 2 montagnes de bonnes ACTIONS!



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour



Ne néglige aucune œuvre de bien, pas même le fait de rencontrer ton frère avec un visage radieux.

Notre bien-aimé Le Prophète sws - Hadith Mouslim

### SAGESSE DU JOUR

Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que tu aurais pu être.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



### ACTION DU JOUR

N'oublie pas de laisser ton empreinte à travers ton SOURIRE! C'est GRATUIT et c'est SUNNAH!

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“ Lis, au nom de ton Seigneur qui a créé, qui a créé l'homme d'une adhérence. Lis! Ton Seigneur est le Très Noble,

Sourate 96 - Versets 1 à 3



## CONSEIL DU JOUR

Évites de grignoter entre les repas, sauf pour boire de l'eau ou des jus de fruits et légumes, pour leur valeur nutritive élevée entre les repas.



## ACTION DU JOUR

Nous rentrons dans les 10 DERNIERS JOURS du RAMADAN! Alors multiplie les bonnes actions.



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour



Accomplissez la Salât, acquittez la Zakât, et faite à Dieu un prêt sincère.

Sourate 73 - Versets 20

## SAGESSE DU JOUR

C'est pendant nos moments les plus sombres que nous devons nous concentrer pour voir la lumière.



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



## ACTION DU JOUR

En s'acquittant de cette aumône obligatoire, tu fais preuve de justice, de fraternité et surtout de solidarité.

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“

Louange à Allah, Seigneur des cieus et Seigneur de la terre : Seigneur des univers. Et à Lui [Seul] la grandeur [absolue] dans les cieus et sur la terre. Et c'est Lui le Tout Puissant, le Sage.

Sourate 45 - versets 36-37



## CONSEIL DU JOUR

Évites les boissons à base de caféine comme le thé, le café et les boissons gazeuses sucrées. La caféine agit comme un diurétique et provoque une perte d'eau plus rapide.



## ACTION DU JOUR

Dis : Gloire à Allah, Loué soit-Il 100 fois :  
"Souhbana Allah wa bi hamdihi."



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“  
Ô Allah, en effet Tu es le Tout-Pardonneur. Tu aimes le pardon, alors  
pardonne-moi.

Notre bien-aimé Le Prophète sws - Tirmidih

## ♥ SAGESSE DU JOUR

Remplis ton cœur de foi et il deviendra le lieu le plus paisible de la planète!



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



## ACTION DU JOUR

Il est recommandé d'invoquer beaucoup durant les dix derniers jours et surtout d'augmenter l'invocation ci-dessus: (phonétique dans la liste des invocations)

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

Et toute dépense que vous faites, Dieu vous la restituera, car Il est le plus Généreux des dispensateurs .

Sourate 34 - Verset 39



## CONSEIL DU JOUR

Plus que 5 jours avant la fin du Ramadan!  
Multiplie tes bonnes actions, tes prières, la lecture du Coran,...



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



## ACTION DU JOUR

Zakât el Fitr représente l'aumône que tout musulman doit verser afin de valider son mois de jeûne. N'hésite pas à la verser pour les plus nécessiteux.

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

“  
La nuit de la Destinée vaut plus que mille mois réunis !

Sourate 97 - Verset 3

## ♥ SAGESSE DU JOUR

Une seule nuit qui est meilleure que mille mois !



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



## ACTION DU JOUR

Ne cesse d'évoquer Allah et de répéter:  
«Allahoumma innaka'afouwwoune  
touhibboul 'afouwa fa'fou'anni ».

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos sentiers. Allah est en vérité avec les bienfaisants.

Sourate 29 - Verset 69



## CONSEIL DU JOUR

Quiconque reste éveillé durant les nuits précédant les deux Aïd en accomplissant des actes d'adoration, son cœur ne mourra que le jour où le cœur de chacun périra.



## ACTION DU JOUR

Fais beaucoup de dhikr (évocation) afin d'exprimer la gloire d'Allah 'azzawajel pendant cette nuit bénie et afin de voir ses demandes exaucées par Sa Permission.



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Réflexion du Jour

Objectif du Jour

Celui qui célèbre la nuit du destin avec foi et en espérant la récompense d'Allah se verra pardonner ses péchés passés

Notre bien-aimé Le Prophète sws

## ♥ SAGESSE DU JOUR

Laisse ton cœur faire confiance à Allah et prendre soin des choses que tu ne comprends pas.



## MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

## ACTION DU JOUR

Multiplies les efforts dans l'obéissance d'Allah, Glorifié et Exalté, en priant dans la fin de la nuit, en lisant le Coran et en accomplissant des actes de bienfaisance.

Réflexion du Jour

Objectif du Jour



« Le jeûne est suspendu entre le ciel et la terre, il ne sera accepté que lorsque Zakat al Fitr sera payée. »

Notre bien-aimé Le Prophète sws



### CONSEIL DU JOUR

Zakat al-Fitr, il est important de savoir que celle-ci doit être distribuée avant la prière matinale de l'Aïd al-Fitr, autrement elle n'est pas considérée comme une Zakat, mais comme une simple aumône.



### ACTION DU JOUR

Soutien les pauvres pour nourrir les pauvres, et leur éviter de mendier le jour de l'Aïd, à l'aide de la zakat el fitr.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE

Reflexion du Jour

Objectif du Jour

“

Et la nuit de l'Aïd el Fitr, la nuit appelée « Laylatul Jaa'izah » (la nuit de la rétribution) arrive.

Notre bien-aimé Le Prophète sws



### CONSEIL DU JOUR

Le Ghusl (le bain rituel) : Une des bonnes manières lors du jour de l'Aïd est de prendre le bain rituel avant de se rendre à la prière.



### MA CHECK-LIST

- JE LIS LE CORAN
- JE FAIS UN DON
- JE NOURRIS UN PAUVRE
- JE LIS "MES INVOCATIONS"
- J'AIDE UNE PERSONNE
- JE DEMANDE LE PARDON
- JE FAIS MON ACTION DU JOUR
- JE DÉLAISSES LES FUTILITÉS
- JE SOURIS À UNE PERSONNE



### ACTION DU JOUR

Prépare-toi, demain c'est l'AID!

Réflexion du Jour

Objectif du Jour



# BU RAMAZAN BİR İFTARLIK HEDİYE EDİN

	Gün Dag	Tarih Datum	İmsak Ochtend	Güneş Zonsopgang	Öğle Middag	İkindi Namiddag	Akşam Avond	Yatsı Nacht
1.	Cu / Ven	24.04	05:03	06:23	13:46	17:42	20:58	22:08
2.	Ct / Sam	25.04	05:01	06:21	13:46	17:43	21:00	22:10
3.	Pz / Dim	26.04	04:59	06:19	13:46	17:43	21:01	22:11
4.	Pt / Lun	27.04	04:57	06:17	13:46	17:44	21:03	22:13
5.	Sa / Mar	28.04	04:55	06:15	13:46	17:45	21:05	22:15
6.	Ça / Mer	29.04	04:54	06:14	13:45	17:45	21:06	22:16
7.	Pe / Jeu	30.04	04:52	06:12	13:45	17:46	21:08	22:18
8.	Cu / Ven	01.05	04:50	06:10	13:45	17:47	21:09	22:19
9.	Ct / Sam	02.05	04:48	06:08	13:45	17:47	21:11	22:21
10.	Pz / Dim	03.05	04:46	06:06	13:45	17:48	21:13	22:23
11.	Pt / Lun	04.05	04:44	06:04	13:45	17:49	21:14	22:24
12.	Sa / Mar	05.05	04:43	06:03	13:45	17:49	21:16	22:26
13.	Ça / Mer	06.05	04:41	06:01	13:45	17:50	21:17	22:27
14.	Pe / Jeu	07.05	04:39	05:59	13:45	17:50	21:19	22:29
15.	Cu / Ven	08.05	04:38	05:58	13:45	17:51	21:20	22:30
16.	Ct / Sam	09.05	04:36	05:56	13:45	17:52	21:22	22:32
17.	Pz / Dim	10.05	04:34	05:54	13:44	17:52	21:23	22:33
18.	Pt / Lun	11.05	04:33	05:53	13:44	17:53	21:25	22:35
19.	Sa / Mar	12.05	04:31	05:51	13:44	17:53	21:27	22:37
20.	Ça / Mer	13.05	04:30	05:50	13:44	17:54	21:28	22:38
21.	Pe / Jeu	14.05	04:28	05:48	13:44	17:55	21:29	22:39
22.	Cu / Ven	15.05	04:27	05:47	13:44	17:55	21:31	22:41
23.	Ct / Sam	16.05	04:26	05:46	13:44	17:56	21:32	22:42
24.	Pz / Dim	17.05	04:24	05:44	13:45	17:56	21:34	22:44
25.	Pt / Lun	18.05	04:23	05:43	13:45	17:57	21:35	22:45
26.	Kadir Gecesi	19.05	04:22	05:42	13:45	17:57	21:37	22:47
27.	Ça / Mer	20.05	04:20	05:40	13:45	17:58	21:38	22:48
28.	Pe / Jeu	21.05	04:19	05:39	13:45	17:59	21:39	22:49
29.	Cu / Ven	22.05	04:18	05:38	13:45	17:59	21:41	22:51
30.	Ct / Sam	23.05	04:17	05:37	13:45	18:00	21:42	22:52

Brüksel (BE) ve çevresi Ramazan İmsakiyesi 1441 | 2020

**COLIS ALIMENTAIRE**

**20€**

**FIDIYATU SIYAM**

**10€**

**ZAKAT AL FITR**

**10€**

**ZAKAT AL MAAL**

**2,5%**



**IBAN : BE19 3631 3893 0312**

**L'ÉQUIPE** *Karama Solidarity* **TE SOUHAITE**

*Aïd  
Moubarak  
Saïd*





**Karama  
Solidarity**

Islamic Relief

**Rue Ulens 26-28  
1080 Bruxelles**

**[www.karama-solidarity.be](http://www.karama-solidarity.be)**

