

# LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

## Objectif général : L'amélioration par l'équilibre

### Paroles de Dieu :

« Puis Nous avons donné l'Écriture en héritage à Nos serviteurs que Nous avons élus. Parmi eux, il en est qui se font tort à eux-mêmes, d'autres qui suivent une voie moyenne, et d'autres enfin qui, avec la permission de Dieu, **surpassent tous les autres** par leurs bonnes actions. Et c'est là la grâce suprême ! » (35/31)

« Ô vous qui croyez ! Inclinez-vous ! Prosternez-vous ! **Adorez** votre Seigneur et **faites le bien** afin de réussir ! Et **déployer des efforts** comme il se doit pour la cause de Dieu ! C'est lui qui vous a élus, sans vous imposer aucune gêne dans votre religion. » (22/77-78)

Parole du Prophète : « Handala, il y a un temps pour **chaque chose**. » (151 Riyad Assalihine)

Parole de Salmane : « Ton Seigneur a un droit sur toi, de même que ta personne et ta famille. Accorde donc à **chacun** ce qui lui revient de droit. » (149 Riyad Assalihine)

Améliorer sa relation avec Dieu (l'adoration)	Améliorer sa relation avec soi-même (le renforcement)	Améliorer sa relation avec les gens (le bon comportement)	Améliorer sa relation avec la création (la miséricorde)
<p>1. Quand tu t'adresses à Lui : <b>l'invocation</b> : l'apprentissage des invocations, la politesse, les moments propices.</p> <p>2. Quand tu te tiens devant Lui : <b>la prière</b> : se concentrer plus, comprendre les paroles et les gestes, connaître l'importance/les bienfaits/les règles/la souplesse)</p> <p>3. Quand tu entres chez Lui : <b>la mosquée</b> .</p> <p>4. Quand tu chemines vers Lui : <b>les actes surrogatoires</b> .</p> <p>5. Quand tu t'éloignes de Lui : <b>le repentir, la conversion</b> .</p> <p>6. Quand tu cherches à le connaître : <b>les attributs divins, l'étude de la vie du Prophète et de ses paroles</b> .</p>	<p>1. L'élévation de <b>l'âme</b> : se doter des grandes <u>qualités spirituelles</u> (la certitude, la confiance en Dieu, la patience, la crainte et l'espoir, la miséricorde, le courage, le pardon...)</p> <p>2. La purification du <b>cœur</b> : se débarrasser des <u>vices</u>, complexes, faiblesses, passions, <u>péchés</u>.</p> <p>3. L'instruction de la <b>raison</b> : acquérir des connaissances qui <u>développent l'intelligence</u>, et qui <u>protègent</u> des maladies de la raison (l'ignorance, la superstition, le doute obsessionnel, le fanatisme, le simplisme, la désinformation et la manipulation, l'interprétation erronée...)</p> <p>4. L'entretien du <b>corps</b> : la <u>prévention</u> (hygiène, sport, bonne alimentation...), la <u>guérison</u>, la <u>détente</u>.</p>	<p>1. <b>La petite famille</b> : le mari, l'épouse, les enfants, les parents, les grands-parents.</p> <p>2. <b>La grande famille</b> : les oncles, les tantes, les neveux, les cousins, la belle-famille...</p> <p>3. <b>Les amis</b> : la fraternité, l'amitié, la courtoisie.</p> <p>4. <b>Les voisins</b> : proches puis éloignés.</p> <p>5. <b>Les éprouvés</b> : malades, personnes âgées, pauvres, endettés, veuves, orphelins, prisonniers...</p> <p>6. <b>La communauté</b> : être à son service, la défendre, l'éduquer, l'accompagner.</p> <p>7. <b>La société</b> : être acteur et non spectateur, le civisme, la bienfaisance, la réforme.</p>	<p>1. <b>Préservation</b> : prendre soin de la faune et de la flore, ne pas polluer l'environnement ou détériorer le milieu.</p> <p>2. <b>Affection</b> : protéger les animaux et les plantes, leur faire du bien.</p> <p>3. <b>Méditation</b> : découvrir la nature et apprécier l'œuvre du créateur.</p>

## LA REALISATION DU PROGRAMME

**Méthodologie** : sincérité + modération = régularité

**Conditions** : ambition, réalisme, efforts, planning, outils adaptés, binôme.

Paroles de Dieu :

« Et adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude (la mort)! » (15/99)

« Surpassez-vous les uns les autres dans l'accomplissement du bien. » (1/148)

« Ô vous qui croyez ! Qu'avez-vous à rester cloués au sol, lorsqu'on vous dit : « Engagez-vous pour la cause de Dieu » ? » (9/38)

Paroles du Prophète :

« Dieu ne se lasse de vous récompenser que lorsque vous vous lassez d'accomplir de bonnes œuvres. » (142 Riyad Assalihine)

« La modération ! La modération ! Et vous y arriverez ! » (145 Riyad Assalihine)

Parole de Aïcha : « Les pratiques religieuses les plus agréables aux yeux du Prophète étaient celles accomplies avec régularité. » (142 Riyad Assalihine)

	La pratique au quotidien	L'engagement hebdomadaire	Les initiatives mensuelles	Les objectifs annuels ou projets de vie
<b>D I E U</b>	<b>Dhikr :</b>  <b>Invocations :</b>  <b>Coran :</b>  <b>Vie et paroles du Prophète :</b>	<b>Prières à la mosquée :</b>  <b>Prières nocturnes :</b>  <b>Jeûnes :</b>	<b>Investissement à la mosquée :</b>  <b>Jeûnes :</b>	<b>'Omra et Haj :</b>
<b>M O I</b>	<b>Je purifie mon cœur :</b>  <b>Je préserve ma santé :</b>	<b>J'augmente mes connaissances :</b>  <b>Je m'informe (l'actualité) :</b>		
<b>A U T R U I</b>	<b>J'accorde du temps et je fais du bien à ma petite famille :</b>	<b>J'entretiens mes relations avec ma grande famille :</b>	<b>Je suis au service des gens dans le besoin et des éprouvés :</b>	<b>Je suis engagé dans la société</b> (école, association, syndicat, parti politique) :
<b>C R E A T I O N</b>	<b>Je prends soin des animaux et des plantes :</b>	<b>Je découvre la création de Dieu</b> (reportages animaliers, scientifiques...):	<b>Je prends soin de ma rue, des endroits publics :</b>	<b>Tourisme vert :</b>

BINÔME : Nom :

Prénom :

Tél :

Mail :