

Fatima Zeghari-Metalbi

# Mode d'emploi

n°2



Guide  
Atfal

Spécial 10 derniers jours



COMMENT VIVRE

# LE RAMADAN

avec vos enfants



# Sommaire

Objectif de ce 2ème ebook

L'importance des 10 derniers jours

C'est quoi Laylatou l-qadr ?

Programme pour les 10 derniers jours

Préparons l'aïd - Partie 1

Préparons l'aïd - Partie 2

Qu'est-ce que Zakat Al-fitr ?

La fin du Ramadan et les bonnes résolutions

Les jours de jeûne après le Ramadan

Et ma surprise...

La suite avec Guide Atfal

*Bonne lecture...*

## OBJECTIF DE CE 2ÈME EBOOK

Après le 1er ebook que j'ai publié "Comment parler du Ramadan à vos enfants en 20 leçons", il était de mon devoir de rédiger une suite. J'espère d'ailleurs qu'il vous a été profitable. Al-hamdoulillah les messages que j'ai reçus étaient très encourageants...

Les 20 leçons visaient à vous donner des outils pour expliquer le Ramadan à vos enfants et leur permettre de goûter à l'ambiance si douce et si spirituelle de ce mois béni. Et comme vous le savez, cette douceur et cette spiritualité sont encore plus prononcées lors de la dernière décade du Ramadan.

Malheureusement, on voit beaucoup d'ados qui passent ces 10 derniers jours devant les écrans de tout genre, ne sachant que faire pour "tuer le temps". Soubhan Allah, il y a tant à faire pendant ces jours si précieux qui n'arrivent qu'une fois par an. Mais pour en profiter, il aurait fallu y être initié. D'où l'importance d'inculquer à nos enfants (même jeunes) la valeur de ces jours. Tout en grandissant, ils s'habitueront à cette atmosphère spirituelle, ils sauront quoi faire et quoi dire pour vivre ces dernières heures du Ramadan dans la foi et la joie incha Allah.

# *L'importance des 10 derniers jours*

Mes chers enfants,

Nous voilà dans les 10 dernières jours du Ramadan. Eh oui déjà ! C'est passé très vite. On fait un petit bilan ? Alors qui a jeûné ? Et qui en a profité pour faire des bonnes actions ? Incha Allah vous avez gagné beaucoup de hassanettes.

Alors avant d'entamer ces dix derniers jours d'une très grande valeur, on va faire un petit résumé : les mots importants à dire sont : Lâ ilâha illa-Llâh et astaghfirou-Llâh + la récitation du Coran + les dou'as (surtout pour aller au Paradis) + le dhikr.

Quand aux bonnes actions, elles sont nombreuses : lire le Coran, faire la prière, aller à la mosquée, aider ses parents, visiter la famille, inviter les amis...

Avant que le Ramadan ne s'en aille, nous allons continuer sur ce bon chemin qu'Allah apprécie beaucoup. Et nous allons également faire des choses particulières : nous allons profiter des 10 dernières jours et surtout des nuits, car ce sont des nuits exceptionnelles pour les musulmans du monde entier. Vous voulez savoir pourquoi ? Parce que parmi ces nuits, se cache une nuit d'une très grande valeur : laylatou l-qadr. Mais c'est quoi au juste ?

# *C'est quoi laylatou l-qadr ?*

Mes chers enfants,

Je sens que vous êtes impatients de découvrir ce qu'est l'aylatou l-qadr. Certains l'appellent la nuit du destin, d'autres la nuit du mérite... Eh bien écoutez ceci : comme nous le dit Allah dans le Coran, cette nuit à elle seule vaut plus de 1000 mois d'adoration. Oui 1000 mois ! En année ça fait plus de 83 ans ! Ça signifie quoi exactement ?

Ca signifie que si vous faites une prière durant laylatou l-qadr, elle vous sera comptée comme plus de 83 ans de prières ! Et ceci est valable pour chaque acte d'adoration, chaque invocation, chaque sourate du coran récitée... C'est comme une grande nuit de promotion de hassanettes. Vous voyez comment Allah distribue généreusement les hassanettes ! Il faut vraiment en profiter !

Mais au juste elle aura lieu quand cette nuit ? Eh bien personne ne le sait vraiment ! Le Prophète (saw) nous a assuré qu'elle est parmi les 10 dernières nuits du Ramadan. Certains savants ont dit c'est une nuit impaire et d'autres ont dit la 27ème nuit. Mais nous, pour ne pas la rater, on va profiter un peu de chaque nuit et de chaque jour. On va faire un programme spécial 10 derniers jours ! Ok ?

# Programme pour les 10 derniers jours

## JOUR 1

DHIKR : je dis 10 fois lâ ilâha illa-Llah

CORAN : je récite une sourate de mon choix

DOUA : Il y a une invocation particulière à dire durant les jours qui restent, c'est le Prophète (saw) qui nous l'a enseignée : Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)



ACTIVITE : je lis l'histoire d'un Prophète (paix sur lui)

## JOUR 2

DHIKR : je dis 10 fois astaghfirou-Llâh

CORAN : j'écoute une sourate de mon choix

DOUA : je demande à Allah le Paradis + je prononce Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je fais une activité autour du Ramadan. Je vais en trouver plusieurs en cliquant sur le crayon



## JOUR 3

DHIKR : je dis 10 fois soubhân Allâh

CORAN : j'apprends une sourate de mon choix

DOUA : je demande à Allah de protéger ma famille + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je fais une sadaqa (même 1€ si j'ai)



## JOUR 4

DHIKR : je dis 10 fois al-hamdou li-LLâh

CORAN : je lis une sourate de mon choix en arabe ou en français

DOUA : je demande à Allah qu'il fasse de moi un(e) bon(ne) musulman(ne) + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : j'appelle mes grands-parents (ou tata, cousins...) pour demander de leurs nouvelles



# JOUR 5

DHIKR : je dis 10 fois Allâhou akbar

CORAN : je révise une sourate de mon choix

DOUA : je demande à Allah de rencontrer le Prophète (saw) au Paradis + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : j'aide à préparer l'Iftar en proposant une recette. Pour avoir des recettes d'enfants originales, je clique sur les couverts >>>>>>>>>



# JOUR 6

DHIKR : je dis 20 fois lâ ilâha illa-Llâh (ou plus)

CORAN : j'écoute un peu de Coran

DOUA : je demande à Allah une chose que je souhaite + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je vais à la mosquée la nuit avec mes parents (c'est la 27ème nuit)

# JOUR 7

DHIKR : je dis 20 fois astaghfirou-Llâh (ou plus)

CORAN : j'apprends une sourate de mon choix

DOUA : je demande à Allah d'apprendre le Coran par coeur + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je lis un livre qui parle de notre merveilleuse religion



# JOUR 8

DHIKR : je dis 20 fois soubhân Allâh (ou plus)

CORAN : je lis une sourate de mon choix en arabe ou en français

DOUA : je demande à Allah d'avoir un bon comportement + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : j'appelle un(e) ami(e) pour demander de ses nouvelles



## JOUR 9

DHIKR : je dis 20 fois al-hamdou li-Llâh (ou plus)

CORAN : je révise une sourate de mon choix

DOUA : je demande à Allah de m'aimer et de me pardonner mes bêtises + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je décore ma maison pour l'aïd



## JOUR 10

DHIKR : je dis 10 fois al-hamdou li-Llâh (ou plus)

CORAN : je lis une sourate de mon choix en arabe ou en français

DOUA : je demande à Allah d'accepter mes bonnes actions du Ramadan + je dis Allâhoumma innaka 'afou'oun touhibou l'afoua fa'fou annî (matin et soir)

ACTIVITE : je prépare des p'tits délices pour l'aïd



# Préparons l'aïd - Partie 1

Mes chers enfants,

Macha Allah poursuivez vos efforts, vous allez bientôt être récompensés par un jour spécial. Quel est ce jour ? Le grand jour de l'aïd al-fitr. Ce sera un jour de fête. Vous savez que nous musulmans, nous avons 2 jours de fête dans l'année. Celui-ci : aïd al-fitr et celui que l'on célèbre durant la période du pèlerinage (hajj), aïd al-adha. Comme ce sera un immense jour de fête, vous pouvez décorer la maison en écrivant Bonne fête ou Aïd Moubarak un peu partout, ou en fabriquant des décorations que vous accrocherez.

Et savez-vous ce que l'on fait le jour de l'aïd ? Alors le matin, on se lève tôt, on prend une douche, on prend un p'tit dèj et on enfile nos plus beaux vêtements. Ensuite, on se rend en famille à la mosquée. Sur le chemin, on récite tous ensemble de belles paroles que l'on adresse à Allah dans la joie et la bonne humeur (par exemple) :

Allâhou akbar, Allâhou akbar, Allâhou akbar, lâ ilâha illa-llâh. Allâhou akbar, Allâhou akbar wa li-Llâhi l-hamd.

Et si vous faites cela, Dieu entendra votre voix et sera vraiment très content de vous.

## Préparons l'aïd - Partie 2

Mes chers enfants,

Le jour de l'aïd, on est très joyeux et on remercie Allah de nous avoir permis de jeûner le Ramadan et de faire des bonnes actions.

Une fois à la mosquée que se passe-t-il ? Après avoir récité les belles paroles, tout le monde se lève pour effectuer une prière de 2 rak'at dirigée par l'imam. Quand la salat se termine, l'imam prononce un beau discours à écouter avec attention incha Allah pour apprendre encore pleins de choses sur notre magnifique religion. Quand il aura fini de parler, tout le monde se lèvera et se souhaitera une bonne fête en disant : **aïd moubarak** ! Vous aussi, souhaitez-le aux membres de la famille, à vos amis, à d'autres personnes, à d'autres enfants... Vous verrez, il y aura beaucoup d'enfants à la mosquée, ce jour-là incha Allah.

Ensuite, on rentrera à la maison ou bien on ira rendre visite à la famille ou à nos voisins. Ce jour-là, les musulmans s'offrent des p'tits délices qu'ils ont préparés, les enfants reçoivent des friandises, c'est vraiment un jour de fête.

Vivement l'aïd incha Allah !

## *Qu'est-ce que Zakat Al-fitr ?*

Mes chers enfants,

Je suis sûre que vous attendez l'aïd avec impatience. C'est bientôt incha Allah. En attendant, profitons encore de ce qui reste du Ramadan pour gagner plus de hassanettes. Quelle bonne action vous pouvez faire ? Eh bien, par exemple, vous pouvez aider maman à préparer les petits biscuits pour l'aïd, comme ça elle sera moins fatiguée et elle pourra faire plus de prières et lire plus de sourates du Coran incha Allah.

Et d'ailleurs en parlant de l'aïd, avez-vous pensé aux familles pauvres ? Comment vont-elles passer cette fête sans argent ? Pendant que nous on mangera gâteaux et boissons à volonté, que vont-elles se mettre sous la dent ? Et que pourront-elles offrir à leurs enfants pour les rendre heureux ce jour de fête ? Heureusement, Allah ne les oublie jamais... En fait, vous ne le savez peut-être pas, mais nous (parents) devons verser une somme d'argent à la fin du Ramadan (avant la prière de l'aïd) aux pauvres. On appelle ce don : zakat al-fitr. Grâce à cet argent, les personnes démunies pourront s'acheter de quoi passer une agréable fête. Et nous serons récompensés pour ce geste. Encore une fois, on voit la Générosité et la Bonté d'Allah qui protège tout le monde. Wa li-Llâhi l-hamd !

## *La fin du Ramadan et les bonnes résolutions*

Mes chers enfants,

Voilà le Ramadan touche à sa fin :( Une fois que ce mois béni sera terminé, il faudra attendre 1 an avant qu'il ne revienne à nouveau incha Allah. C'est triste car pendant ce mois, il y avait une bonne ambiance spirituelle qui nous a poussés à faire un maximum de bonnes actions. Si vous avez jeûné, vous avez pu remarqué que c'était chouette de faire comme les grands même si ce n'était pas toujours facile. De plus, ce mois nous a motivés pour changer de comportement, pour faire attention à ce qu'on fait et aux mots que l'on prononce. Vous avez appris à délaisser les mauvaises paroles pour en dire de belles comme lâ ilâha illa-Llâh ou astaghfirou-Llâh. Vous avez appris à occuper votre temps utilement avec de bonnes oeuvres, à délaisser les écrans pour le Coran, à invoquer le Très Grand... Vous avez même fait attention pour manger plus sainement.

Et après le Ramadan qu'allez-vous faire ? Allez-vous retourner à vos anciennes habitudes ? Ce serait dommage après un mois d'efforts. Non ! Incha Allah on va tenir bon et on va partir sur de nouvelles résolutions. On va tout faire pour réaliser tout au long de l'année encore des bonnes œuvres et on va continuer à chercher à plaire à Dieu. Ok les enfants ?

# Le jeûne après le Ramadan

Mes chers enfants,

En attendant le Ramadan prochain, j'ai une très bonne nouvelle pour vous : durant l'année, il y a de nombreuses occasions pour jeûner, gagner des hassanettes et le pardon d'Allah. On essayera nous aussi d'en profiter incha Allah, si vous le souhaitez.

- durant le prochain mois lunaire qui s'appelle Shawal, beaucoup de musulmans vont tenter de jeûner 6 jours
- le jour de 'Achoura
- le jour de 'Arafat (la veille de l'aïd al-adha)
- le lundi et le jeudi : ces deux jours, le Prophète (saw) avait l'habitude de jeûner...
- les 13ème, 14ème et 15ème jour de chaque mois lunaire.

Incha Allah on surveillera le calendrier lunaire pour connaître les dates importantes.

Mes chers enfants, qu'Allah accepte tout ce que vous avez fait de bien pendant ce mois de Ramadan, qu'Il soit content de vous et qu'Il vous aime.

## Et ma surprise...

Mes chers **parents**,

Voilà le Ramadan est presque fini. J'ai appris beaucoup merci ! Maintenant, j'ai une chose à vous demander. Pendant plusieurs jours, j'ai essayé de faire des bonnes actions qui plaisent à Allah. Et j'ai essayé de délaisser les mauvaises habitudes, celles qu'Allah n'aime pas.

Maintenant, j'attends l'aïd avec impatience et, à cette grande occasion, j'aimerais recevoir de votre part un cadeau, s'il vous plaît.

Alors pour vous aider à choisir et pour vous éviter de passer trop de temps dans les magasins en ces jours importants, je vous ai préparé une petite liste de ce qui me ferait plaisir incha Allah :

1- je souhaite avoir .....

2- je souhaite avoir .....

3- je souhaite avoir .....

Je vous laisse choisir. Par avance, merci beaucoup mes parents que j'aime tant, barak Allah fikoum !  
Qu'Allah vous récompense pour votre gentillesse.

## LA SUITE AVEC GUIDE ATFAL

Cette invocation marque la fin de cet ebook.

J'ai pris un grand plaisir à le rédiger en priant Allah pour qu'il vous soit bénéfique et surtout à vos bambins.

Mais la fin du ebook ne signifie pas la fin de notre partenariat dans l'éducation de vos enfants incha Allah.

Je continue à concevoir des supports pour vous faciliter votre noble métier de parent avec l'aide d'Allah.

J'espère que vous continuerez à les lire et à les mettre en pratique incha Allah.

Si vous avez des suggestions à me faire, des besoins à exprimer dans le domaine de l'éducation des enfants, à vos claviers. La seule adresse mail à connaître est :

[contact@guideatfal.fr](mailto:contact@guideatfal.fr)

Vos commentaires sur le site sont les bienvenus et je dirai même sont attendus ;-)

[www.guideatfal.fr](http://www.guideatfal.fr)

Côté réseaux, je serai heureuse de vous retrouver sur

