

# TON PREMIER RAMADAN

Repères essentiels pour les  
nouveaux convertis

**LMC**  
LA MAISON DU CONVERTI

[www.lamaisond CONVERTI.com](http://www.lamaisond CONVERTI.com)



# Pourquoi le Ramadan ?

Le jeûne du mois de Ramadan est un pilier de l'islam à observer une fois par an, un mois sur douze.

Allah ne l'a pas prescrit pour nous mettre en difficulté, mais pour nous élever.

« Ô vous qui avez cru ! Le jeûne vous a été prescrit comme il l'a été à ceux avant vous, afin que vous atteigniez la piété (taqwa). » (Sourate al-Baqara, v.183)

Le Ramadan vise à renforcer notre relation avec Allah, améliorer notre comportement avec les autres et nous aider à nous corriger nous-mêmes.

Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui jeûne le Ramadan avec foi et en espérant la récompense, ses péchés passés lui sont pardonnés. » (Bukhari, Muslim)

Le Ramadan est un mois de retour sincère vers Allah.

# Deux conditions pour qu'Allah accepte une action



## La sincérité

L'action doit être faite uniquement pour Allah.

« Les actions ne valent que par les intentions. » (Bukhari, Muslim)



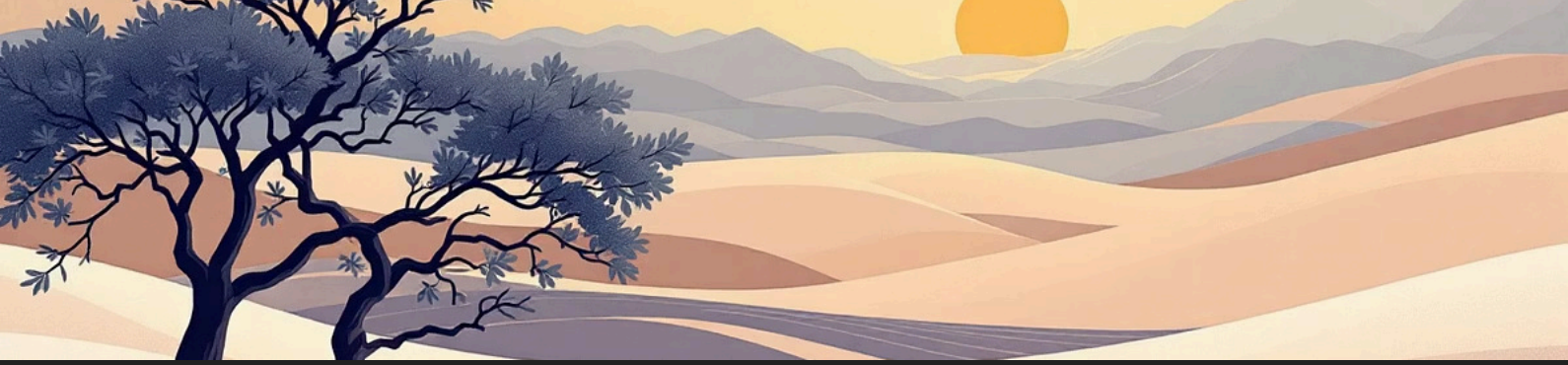
## Le suivi du Messenger ﷺ

L'action doit être accomplie comme le Prophète ﷺ l'a enseignée.

« Dis : si vous aimez Allah, alors suivez-moi, Allah vous aimera. »

(Sourate Âl 'Imrân, v.31)

Ces deux conditions sont la base de ton Ramadan.



# Qu'est-ce que le jeûne du Ramadan ?

Jeûner signifie s'abstenir, pendant la journée, de :

- manger
- boire
- avoir des rapports conjugaux

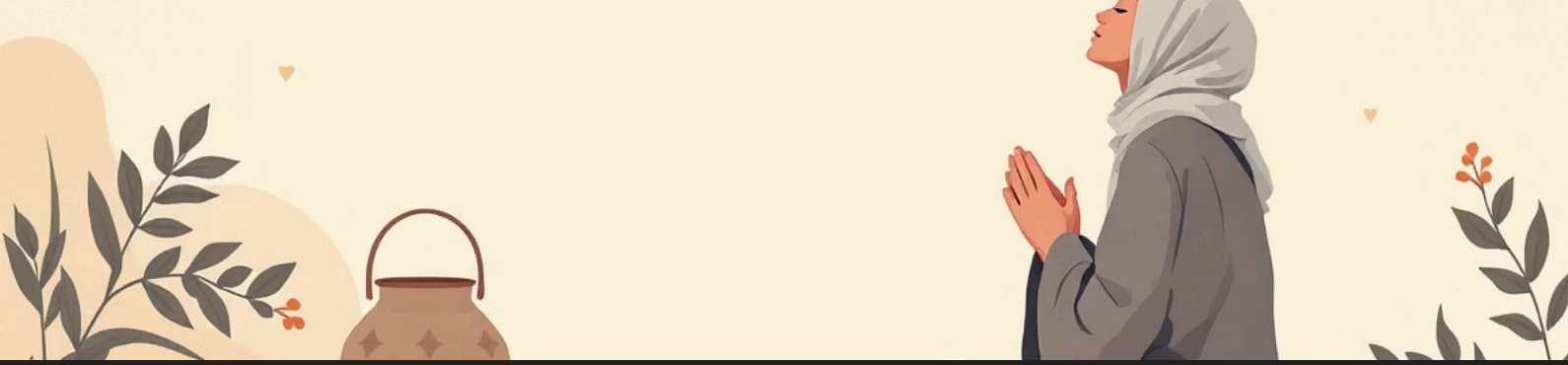
Cela se fait du début de l'aube jusqu'au coucher du soleil, avec une intention sincère.

Les règles détaillées et situations particulières sont expliquées dans les ouvrages de référence.

Un point important à savoir :

« Celui qui oublie et mange ou boit alors qu'il jeûne, qu'il complète son jeûne car c'est certes Allah qui l'a nourri et l'a abreuvé (\*) ». (Rapporté par Boukhari )

(\*) C'est à dire que celui qui mange ou boit par oubli durant le jeûne n'a pas à rattraper ce jour ni à faire d'expiation.



# Comment se préparer pour le Ramadan ?



## Se préparer intérieurement

Invoquer Allah en Lui demande Son aide et purifier son intention.



## Se préparer physiquement

Prendre le sahour. C'est se nourrir et/ou s'abreuver quelques minutes avant la prière de l'aube avant de démarrer son jeûne.

« Prenez le sahour, car il y a dans le sahour une bénédiction. » (Bukhari, Muslim)

# Comment vivre ton premier Ramadan ?

## Pendant la journée

- Patience
- Retenue
- Éviter les mauvaises actions

« Si quelqu'un t'insulte ou te provoque, dis : je jeûne. »

(Bukhari, Muslim)

## À la rupture

- Manger léger
- S'hydrater

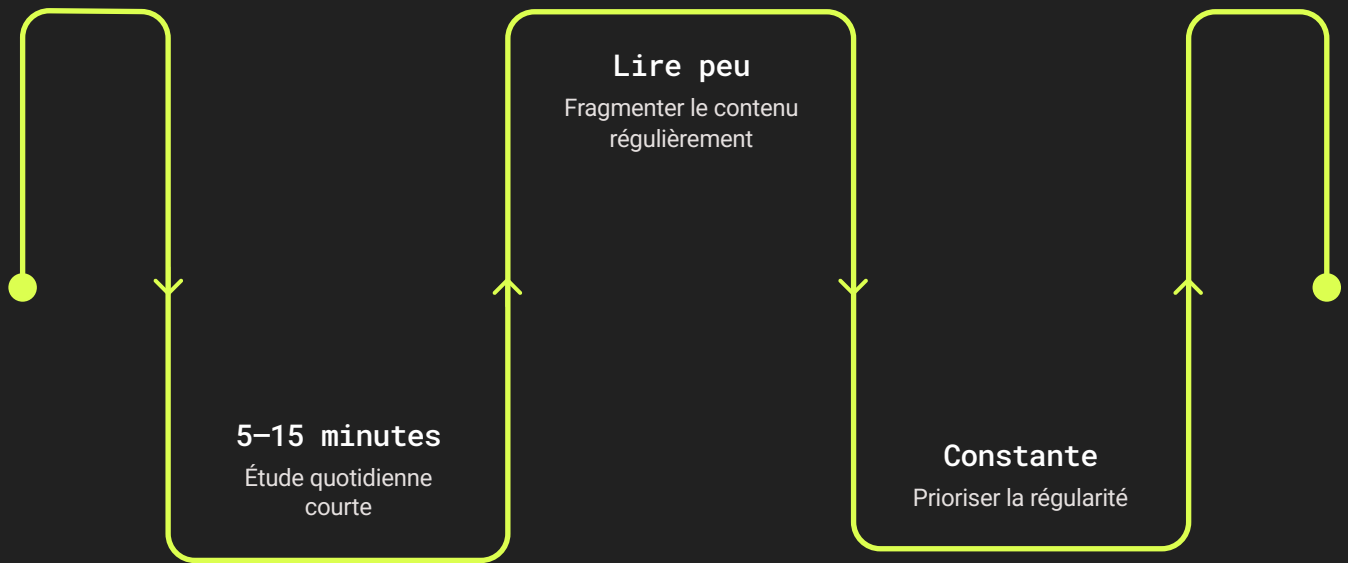
## La nuit

- Repos
- Ne pas se surcharger

Les prières nocturnes sont recommandées, **pas obligatoires.**



# Apprendre sans se surcharger



5 à 15 minutes par jour suffisent.

Lire peu mais régulièrement.

« Les actions les plus aimées d'Allah sont celles qui sont constantes, même petites. »

(Bukhari, Muslim)



# Action concrète pour ce Ramadan



## Renforcer une bonne action

Choisis une bonne action à renforcer.



## Abandonner une mauvaise habitude

Choisis une mauvaise habitude à abandonner.

Fais-le uniquement pour Allah.

# Besoin de clarté supplémentaire ?

Un questionnaire confidentiel est disponible pour mieux comprendre tes besoins en tant que nouveau musulman :

[Clique ici](#)

Il ne s'agit ni d'un test, ni d'un engagement.

Mot de fin

Avance à ton rythme.

Allah est plus  
Miséricordieux que tu ne  
l'imagines.