

SabrMag – Édition n°03

Sha'bân : une petite habitude avant Ramadan

Préparer sans pression • Simple • Réaliste

Sha'bân commence à partir du 20/01/2026 (selon observation)

Mini-magazine • Sabr Oumi

Souvent, on veut "se préparer" d'un coup : trop d'objectifs, trop de listes... puis abandon.

Sha'bân, c'est l'occasion de faire l'inverse :
petit + constant.

À RETENIR

La préparation la plus efficace = celle qui tient.

Sha'bân arrive juste avant Ramadan.
C'est une période parfaite pour reprendre un
rythme, sans se mettre la pression.

Pas besoin d'un "grand changement".
Juste une habitude qui tient.

À RETENIR

Sha'bân est un entraînement doux avant
Ramadan.

Ici, on ne cherche pas la performance.
On cherche le retour facile.

Si tu rates un jour :
tu ne recommences pas "lundi prochain"
→ **tu reprends le jour même.**

À RETENIR

Ne pas dramatiser = ne pas s'arrêter.

Choisis **UNE** habitude pour 7 jours :

A — Qur'an : 5 versets par jour.

B — Istighfâr : 1 minute matin + 1 minute soir.

→ *Astaghfirullâh*

C — Dhikr : 1 minute par jour.

→ *SubhânAllah / Alhamdulillah / Allahu Akbar*

D — Douceur : 1 geste de douceur par jour.

→ parole gentille, service, sourire...

À RETENIR

Une seule habitude. Pas quatre.

Ton habitude doit être :

courte • facile • répétable • sans condition

Le secret : la coller à un moment fixe, après le brossage de dents ou avant de dormir.

À RETENIR

L'habitude colle à une routine déjà existante.

Action de la semaine (7 jours) :

Choisis **A / B / C / D**, et fais-le 7 jours.

Tu peux commenter :
"Je choisis A" (ou B / C / D).

Juste pour t'ancrer.

À RETENIR

Ce qui compte, c'est de tenir.

Du'a (Qur'an, verset complet)

Arabe :

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Phonétique :

Rabbana taqabbal minnā, innaka anta s
Samī'u l-'Alīm

Français :

"Seigneur, accepte cela de nous.

Tu es l'Audient, l'Omniscient." (coran 2:127)

À RETENIR

On demande l'acceptation, pas la perfection.

Récap Édition n°03 du 19 Janvier 2026

Sha'bân = entraînement doux avant Ramadan

Petit + constant > grand + abandonné

Coller l'habitude à une routine

Action de la semaine : 1 seule habitude

Du'a - Coran 2:127

Prochaine édition :

"Purifier le cœur avant Ramadan."

Abonne-toi pour ne rien rater et enregistre pour y revenir plus tard.

