

NAFAS · À IMPRIMER ET À GARDER SUR SOI

Les 40 premiers jours.

Une page par semaine. Cinq gestes par jour, un texte à garder en tête, et les numéros à appeler. Rien de plus. Le reste se joue jour après jour.

Ce plan ne remplace ni un médecin ni un sevrage encadré. Si vous consommez tous les jours de l'alcool ou des médicaments, parlez à un médecin avant d'arrêter d'un coup.

Contenu relu par le prédicateur du centre, Cheikh Mansour Alhilali. Repères médicaux issus des médecins et psychologues des centres partenaires.

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

SEMAINE 1 · JOURS 1 À 8

Tenir.

La première semaine ne demande pas de comprendre. Elle demande de tenir. Le corps proteste, le sommeil est court, l'envie monte le soir. Tout cela est attendu.

CHAQUE JOUR, CINQ GESTES

- ☐ Prière du Fajr à l'heure, même après une mauvaise nuit
- ☐ Une ligne écrite le soir : l'heure, le lieu, ce que j'ai ressenti
- ☐ Dix minutes de marche dehors, sans téléphone
- ☐ Un message à mon accompagnant ou à une personne de confiance
- ☐ Coucher avant minuit, téléphone hors de la chambre

LES HUIT JOURS DE LA SEMAINE

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas
Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas

À GARDER EN TÊTE CETTE SEMAINE

Rabbanâ wa lâ tuhammilnâ mâ lâ tâqata lanâ bih. Wa'fu 'annâ, wa-ghfir lanâ, wa-rhamnâ.

« Seigneur, ne nous charge pas de ce que nous ne pouvons supporter. Efface nos fautes, pardonne-nous et fais-nous miséricorde. »

CORAN, SOURATE AL-BAQARA, 2 : 286

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

SEMAINE 2 · JOURS 9 À 16

Reconnaître le moment.

L'envie n'arrive pas au hasard. Elle a une heure, un lieu, une émotion juste avant. Cette semaine, vous la notez chaque fois. Sans vous juger.

CHAQUE JOUR, CINQ GESTES

- ☐ Prière du Fajr à l'heure, même après une mauvaise nuit
- ☐ Une ligne écrite le soir : l'heure, le lieu, ce que j'ai ressenti
- ☐ Dix minutes de marche dehors, sans téléphone
- ☐ Un message à mon accompagnant ou à une personne de confiance
- ☐ Coucher avant minuit, téléphone hors de la chambre

LES HUIT JOURS DE LA SEMAINE

Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas
Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas

À GARDER EN TÊTE CETTE SEMAINE

Fa-inna ma'a al-'usri yusrâ. Inna ma'a al-'usri yusrâ.

« À côté de la difficulté est, certes, une facilité. À côté de la difficulté est, certes, une facilité. »

CORAN, SOURATE ASH-SHARH, 94 : 5-6

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

SEMAINE 3 · JOURS 17 À 24

Le faux pas.

Beaucoup trébuchent entre le jour 15 et le jour 25. Un faux pas n'annule pas les jours tenus. Il se note, il se dit à quelqu'un, et on reprend le lendemain matin.

CHAQUE JOUR, CINQ GESTES

- ☐ Prière du Fajr à l'heure, même après une mauvaise nuit
- ☐ Une ligne écrite le soir : l'heure, le lieu, ce que j'ai ressenti
- ☐ Dix minutes de marche dehors, sans téléphone
- ☐ Un message à mon accompagnant ou à une personne de confiance
- ☐ Coucher avant minuit, téléphone hors de la chambre

LES HUIT JOURS DE LA SEMAINE

Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas
Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas

À GARDER EN TÊTE CETTE SEMAINE

Kullu banî Âdama khattâ', wa khayru al-khattâ'îna at-tawwâbûn.

« *Tout fils d'Adam commet des fautes, et les meilleurs de ceux qui commettent des fautes sont ceux qui se repentent.* »

HADITH RAPPORTÉ PAR AT-TIRMIDHÎ

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

SEMAINE 4 · JOURS 25 À 32

Remplir le vide.

Le temps libéré fait peur. Une heure vide le soir est le moment le plus risqué du mois. Cette semaine, chaque soirée a un rendez-vous, même petit.

CHAQUE JOUR, CINQ GESTES

- ☐ Prière du Fajr à l'heure, même après une mauvaise nuit
- ☐ Une ligne écrite le soir : l'heure, le lieu, ce que j'ai ressenti
- ☐ Dix minutes de marche dehors, sans téléphone
- ☐ Un message à mon accompagnant ou à une personne de confiance
- ☐ Coucher avant minuit, téléphone hors de la chambre

LES HUIT JOURS DE LA SEMAINE

Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas
Jour 29	Jour 30	Jour 31	Jour 32
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas

À GARDER EN TÊTE CETTE SEMAINE

Allâhu ashaddu farahan bi-tawbati ‘abdihi hîna yatûbu ilayh.

« *Allah se réjouit du repentir de Son serviteur, quand celui-ci revient à Lui.* »

HADITH RAPPORTÉ PAR MUSLIM

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

SEMAINE 5 · JOURS 33 À 40

Dire.

Quarante jours ne sont pas une guérison. C'est un début qui se voit. Cette semaine, vous le dites à une personne de confiance, et vous décidez de ce qui vient après le jour 40.

CHAQUE JOUR, CINQ GESTES

- ☐ Prière du Fajr à l'heure, même après une mauvaise nuit
- ☐ Une ligne écrite le soir : l'heure, le lieu, ce que j'ai ressenti
- ☐ Dix minutes de marche dehors, sans téléphone
- ☐ Un message à mon accompagnant ou à une personne de confiance
- ☐ Coucher avant minuit, téléphone hors de la chambre

LES HUIT JOURS DE LA SEMAINE

Jour 33	Jour 34	Jour 35	Jour 36
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas
Jour 37	Jour 38	Jour 39	Jour 40
tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas	tenu faux pas

À GARDER EN TÊTE CETTE SEMAINE

Lâ taqnatû min rahmati-Llâh.

« *Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah.* »

CORAN, SOURATE AZ-ZUMAR, 39 : 53

EN CAS DE BESOIN

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)