

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- Résumé de la soirée spéciale bac -

Nous vous proposons à travers ce **Mémo**, les différents points qui ont été abordés l'année dernière à la même période, dans une assemblée de jeunes, à quelques jours du début des épreuves du Bac.

Le but de ce rassemblement était de donner quelques conseils aux lycéens présents ce soir, quant à la manière d'aborder un examen, de gérer le stress, et de répondre présent le jour « J ».

Méthodologie, bien sur, mais aussi mise en valeur de la foi et la quiétude qui doit toujours habiter le coeur du musulman, même dans les situations où on *stress max*.

Le professeur de lycée présent, en la personne d' Abdoul Aziz Patel nous a fait partager son expérience de correcteur; il a surtout mis en garde contre les erreurs les plus fréquents qu'ils rencontrent dans les copies de Bac.

(L'intégralité du discours, en fichier mp3, se trouve sur le site www.bayanaudio974.com)

● Le but de cette réunion:

A deux jours des épreuves, votre temps est précieux; nous avons quand même tenu à vous réunir, pour les raisons suivantes:

1. Vous donner quelques conseils *spirituels* sur la manière d'aborder vos examens
2. Vous sensibiliser sur l'importance des études
3. Vous faire bénéficier des conseils d'un enseignant du secondaire, sur la manière de rédiger les réponses, de choisir les sujets...
4. Faire Doah tous ensemble, à cette occasion, implorer Allah, Le demander de vous aider dans ces examens. Autant de jeunes qui se mobilisent pour assister à une assemblée religieuse, malgré leurs soucis des examens, pensez-vous qu'Allah ne vous acceptera pas?

● C'est quoi un examen ?

Evaluer ce que vous avez acquis en un an. Est-ce que cela correspond à ce qui est requis?

C'est votre premier véritable examen, vous en aurez encore beaucoup dans votre vie: DEUG, Licence... C'est pourquoi il est important de savoir comment les vivre, et ne pas penser qu'une fois le bac *en poche*, vous êtes sauvés. Tous les autres examens qui viendront après seront tous aussi cruciaux.

● Il faut tenir compte des points suivants dans un examen:

1. La méthodologie / la manière de travailler tout au long de l'année

- Dans tout ce que nous accomplissons, nous nous devons d'être appliqués, de le faire de manière consciencieuse.

Juste un principe? Non, c'est également une recommandation religieuse! Le Prophète (SAW) a dit dans un Hadice, qu'Allah Taala aime qu'on accomplisse toute chose en s'appliquant; le terme arabe est : « **ان يتقنه** ». Cela concerne les actions de la vie de tous les jours, ainsi que les tâches que nous accomplissons.

Dans vos études, appliquez vous; dans vos révisions, travaillez avec méthodologie. Il ne faut pas *bacler* le travail, se désengager lorsque nous avons des devoirs ou des responsabilités.

- Il y a trois traits de caractères répréhensibles que le musulman ne doit pas avoir. L'étudiant doit encore plus faire attention:

1. **العجلة** : **L'insouciance**. Ce serait une grossière erreur de passer l'année scolaire dans l'indifférence totale, et attendre la fin du troisième trimestre pour commencer les révisions !
2. **العجلة** : **La précipitation**. Il est rapporté dans certaines sources que la précipitation

vient de shaytan. Il vaut mieux réviser de manière constante, plutôt que de tout voir en quelques séances de révisions, dans un temps limité

3. **الكسل :La paresse.** Cela fait partie des choses contre lesquelles le Prophète (SAW) demandait protection. Un étudiant qui n'a pas envie de travailler, c'est problématique! Il ne faut pas s'attendre à grand chose!

2. La Mémoire:

Réviser de longues heures, c'est bien, mais il faut voir ce que vous pouvez retenir!

Pour cela:

1. Entretenez votre mémoire en consommant des aliments sains: nous vous conseillons particulièrement les amandes, excellents pour la mémoire; mélangées avec du lait c'est encore plus fortifiant. Les Outaz le recommandent à tous ceux qui font Hafez. Essayez, vous ne serez pas déçu.
2. Ne négligez pas le sommeil: une bonne nuit de sommeil vous mettra ds les meilleures conditions le jour de l'examen. Pas de révision la veille des épreuves jusqu'à 2h du matin.
3. Le moment le plus propice pour réviser/mémoriser/comprendre, C avant Fadjr et juste après. Tous les Hafez vous le diront: un *Sabaq* appris avant Fadjr est vite assimilé, et il ne s'oublie pas InchaAllah. A cette heure, l'esprit est encore *frais*.

3. La gestion du stress le jour « J »:

Beaucoup d'étudiants révisent *comme des bêtes*, mais une fois devant la copie, ils sont tellement stressés qu'ils perdent leurs moyens; tout s'embrouille ds leur tête, l'angoisse monte, et ils entrent ds la spirale: Doute+Stress+Angoisse= impossibilité de coordonner ses idées, d'exploiter ses acquis.

Quel gachis!

Pour éviter cela voici 3 conseils:

1. Gardez à l'esprit que tout ce qui arrive a déjà été prédestiné. Faites vos efforts, et allez vers ce qu'Allah a déjà écrit pour vous. De cette manière, vous ne serez pas pris par le doute; vous ne vous direz pas le jour de l'examen : « *Peut-être que j'aurais du réviser plus ce chapitre! Peut-être que je me suis trop attardé la dessus! C'est peut-être ce texte qui viendra...* ». Une fois dans la salle, il est de toute façon trop tard pour revenir en arrière...
Dites-vous que vs avez fait les efforts que vs pouviez, et maintenant je sais que ce qui va arriver sera ce qui est déjà écrit dans mon destin.
Attention:
* Doute=stress=perte de moyens.
* Par contre: confiance en la décision d'Allah=sérénité=esprit posé=grande faculté de concentration InchaAllah. Nous avons cité 2 exemples du pacte de *Houdaybiyah* qu'il serait trop long d'écrire. Souvenez-vous en! (Voir fichier audio)
2. N'oubliez pas que vous avez Iman; si Allah voit que vous avez fait des efforts, et que vous vs en êtes remis à Lui, que vous avez totale confiance en sa Bonté, JAMAIS IL NE VOUS ABANDONNERA ! Soyez-en assurés; répétez le intérieurement autant que vous le pouvez.
3. Les doutes, dont nous parlons tant, viennent de Shaytan. Il veut votre perte ds tout ce qui vous est profitable: ds la religion comme ds la vie de ce monde. Les doutes/mauvaises pensées sur son prochain/... sont ses armes classiques et *silencieuses* qui vous détruisent intérieurement.. Ne voyez-vous pas les personnes qui souffrent de T.O.C? ce sont les doutes que shaytan met ds le coeur, même pour les choses de la vie de ts les jours. Le jour de l'épreuve, si vous commencez à douter de vous, ou à remettre en question ce que vous avez révisé, ce que vous auriez du faire.... lisez

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم

Le musulman doit être sûr de lui, quand il a fait un choix; c'est une force de caractère qui vs sera utile ds vos études, ds votre vie professionnelle, votre vie de couple ...
InchaAllah.

- **L'Islam est une religion rationnelle: il faut joindre la vie spirituelle à la vie de ce monde**

Nous avons vu 5 exemples différents, souvenez-vous. Il est inimaginable qu'on nous demande de nous consacrer qu'à la Religion, et de délaisser la vie professionnelle, familiale, ainsi que les plaisirs licites. Si c'était le cas, il n'y aurait plus un musulman en 2009!

Souvenez-vs que rechercher sa subsistance halal fait partie des devoirs du musulman!

Donnez le meilleure de vs même dans vos études, tout en restant accrochés à votre religion.

- **QUELQUES CONSEILS POUR LA VEILLE , ET LES JOURS D'EPREUVES:**

1. L'intention: faites le *Niyat* suivant: « *O Allah, donnez-moi la réussite dans mes études; je fais l'intention d'utiliser un jour mes compétences professionnelles pour mon travail, mais aussi pour aider ma religion* ».
2. Faites un voeu avant de passer votre bac: « *O Allah, je vous promets de faire 20 Rakats Nafil/ 3 jeunes.... si Vous me donnez la réussite dans cet examen* ». Faites un voeu selon votre capacité; le jeune nafil est très valeureux, c'est un Ibadat qui demande un sacrifice sur soi-même.
3. Tahadjoud/Doah: Réveillez-vous à 4h30, faites quelques Rakats de Tahadjoud, et demandez Doah. Le meilleure moment pr faire Doah: le dernier 1/3 de la nuit. La meilleure des positions c'est la prosternation.
La meilleure façon de faire Doah:
 - Lire Douroud Charif avant
 - Invoquer Allah par Ses Noms/Attributs sublimes (*Ya Allah, ya Rahmaan, Ya Rahiim, Ya Kariim, Ya Rabbal Aalamiine, Ya Wadoud, Ya Ghafour, Yaa Mou'iine.....*)
 - Répétez chaque Doah 3 fois
 - Lire Douroud Charif avant de cloturer le Doah
4. Doah des parents: C'est accepté, sans le moindre doute. Le Paradis se trouve sous les pieds de la maman, n'oubliez pas! Parmi les Doah qu'Allah ne refuse pas: « ... **le Doah d'un père pour son fils** ». Mais bien sur, la première étape, c'est que le *coeur* des parents soit « *content* », qu'ils soient satisfaits de vous. N'oubliez pas de demander pardon aux parents au cas où un jour vous les auriez offensé; allez à votre examen avec leurs *bénédictions*, leurs Doahs.
5. Doah des Oustaz: dites à votre Mollissab de faire Doah pour vous, ainsi qu'aux gens pieux. Je vous rappelle que vous devez du respect à vos Mollissabs, mais aussi à vos profs de collège/lycée, à tous ceux qui vs transmettent des connaissances. Souvenez-vs de l'exemple de Imam Boukhari que ns avons cité!
6. Ichraq: n'oubliez pas de le faire ce jour, particulièrement; ça vs apportera *Barakah*, bénédiction pour tout ce que vs allez faire ds cettte journée.
7. Sourat « Yassine »: lisez le particulièrement le matin de chaque épreuve

● **DANS LA SALLE D' EXAMEN:**

1. Restez dans l'obéissance d'Allah: tout ce que vous avez fait comme Ibadat/Doah pour ces examens apportent une lumière en vous. Entretenez cette lumière jusqu'à la salle d'examens; ne faites rien de prohibé: pas de bise aux filles/garçons (C'est un conseil valable pour tous les jours, vous l'aurez compris!!). Contrôlez votre regard, restez en contact avec Allah par le biais du *Zikr*; *Douroud Sharif*.
2. Une fois que vous aurez pris place: le temps vous paraîtra très long jusqu'à la remise des feuilles de brouillon/ copie / questionnaire. C'est le moment où les candidats stressent le plus; ne tombez pas dans ce piège! Vous avez Iman: lisez *Douroud Sharif* en permanence, jusqu'à lecture du questionnaire. Rassurez-vous en vs rappelant du *Taqdir*, que vous aurez que ce qu'Allah a déjà écrit, et qu'Allah est Miséricordieux, Il vous aidera. Allah ne laisse pas en vain celui qui a fait des efforts, et qui place sa confiance en Lui.
3. Ne placez pas votre confiance en vous-même, sur vos acquis, mais en Allah. N'abordez pas l'épreuve avec fierté, sûr de vos compétences, même si effectivement vous avez énormément révisé. Même si vos professeurs vous ont annoncé que vous allez, sans le moindre doute avoir votre bac avec mention très bien, vu vos résultats de l'année, restez humble. Souvenez-vous des difficultés des Sahabas le jour de *Honain*, lorsque certains étaient confiants par rapport à leurs forces présentes.
4. Avant de lire l'énoncé:
 - Lisez Bismillah
 - Lisez: رب اشرح لي صدري و يسر لي امري و احلل عقدة من لساني يفقهوا قولي
« *Rabbichrah lii Swadrii Wa Yassir lii Amrii Wahloul Ouqdatan Millissaanii Yafqahou Qawlii* ». Si vous passez un oral, n'oubliez pas ce Doah, c'est vital!
5. En cas de "blocage": si vous éprouvez des difficultés, ne vous affolez pas.
 - lisez si possible 100 fois: لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين
« *Laa illaaha illaa Anta Soubhaanaka Innii Kountou Minazwaalimiine* ». Ayez à l'esprit que le Prophète Younous (a) avait demandé ce doah dans une situation très difficile, et qu'Allah l'avait aidé. Moi aussi, Il m'aidera.
 - Lisez aussi ce Doah: اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن سهلا إذا شئت
« *Allaahoumma Laa Sahla Illa Maa Dja'altahou Sahla, Wa Anta Tadj'aloul houzna Sahla Idhaa Shi'ta* »
« *O Allah, n'est facile que ce que Vous avez rendu facile. Et si Vous le voulez, Vous pouvez rendre facile ce qui est difficile* »

Cet examen doit vous donner un "aperçu" de ce que sera un jour le grand examen, le grand Oral auprès du tribunal d'Allah. En ce jour, pas de 2ème tour; ceux qui auront les meilleures mentions auront les plus hauts grades dans le paradis ! Qu'Allah vous aide dans vos examens. Qu'Il nous protège et nous donne la réussite le jour du grand examen auprès de Lui.

Je suis persuadé que vous allez tous l'avoir, personne n'aura à passer le 2e tour Incha Allah
Yes, You can!