Yunus Challenge

# En pleine épreuve, adoptez la posture de Yunus عليه السلام





www.mutadarisuna.com

# Quand l'épreuve dure, l'épuisement émotionnel s'installe.

On peut alors :

- **perdre sa lucidité**
- **réagir au lieu de réfléchir**
- **s'isoler**
- **se sentir dépassé**
- **ne plus savoir quoi faire.**

Même lorsque vous êtes habitué à porter de lourdes responsabilités.

# Dans les ténèbres, Yunus عليه السلام n'a pas cessé de se tourner vers Allah.

Il disait :

﴿لَا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ
إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾

« Il n'y a de divinité que Toi. Gloire à Toi ! J'ai été parmi les injustes. »
(Al-Anbiyā', 21:87)

Une invocation qui réunit : **Tawḥīd** (Unicité de Dieu) → **Tasbīḥ** (Glorification) → Reconnaissance de sa propre **responsabilité.**

# PUIS VIENT LA RÉPONSE D'ALLAH.

## ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ﴾

« Nous avons répondu à son appel et
Nous l'avons sauvé de la détresse. »

- **L'épreuve vous forme.**
- **Le Dhikr vous reconnecte.**
- **Le Tawakkul vous aide à continuer.**

*Yunus*
**Challenge**



# Ne traversez pas vos épreuves seul.

Apprenez à transformer votre relation avec le Coran en une source de force, de clarté et d’alignement.

# TAWAKKUL PROGRAM

**Rejoignez le programme »**

INSTITUT MUTADARISUNA

# CONTACTEZ-NOUS


+221 77 801 66 66

contact@mutadarisuna.com

www.mutadarisuna.com


SCAN ME

Lecture • Compréhension • Méditation • Transformation