FICHE PRATIQUE · PROFESSIONNEL

S’organiser

تَنْظِيمُ الوَقْتِ

Construire sa journée et sa semaine autour des cinq prières : une journée en cinq blocs, l’urgent et l’important, un planning à remplir et les voleurs de temps.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
tahacademy.com

Le temps, un bienfait dont on répondra نِعْمَةُ الوَقْتِ

Le musulman a un avantage pour organiser ses journées : cinq rendez-vous fixes avec Allah, qui découpent naturellement le temps. Cette fiche propose une méthode simple pour construire sa journée et sa semaine autour des prières, avec quelques outils d'organisation éprouvés.

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ

« *Par le temps ! L'homme est certes en perdition…* » (*sauf ceux qui croient, font le bien et s'encouragent à la vérité et à la patience*)

Al-ʿAṣr, 103 : 1-3

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

« *La prière est pour les croyants une prescription à des moments déterminés.* »

An-Nisāʾ, 4 : 103

Ce que dit la Sunna	Référence
« Deux bienfaits dont beaucoup de gens sont lésés : la santé et le temps libre. »	al-Bukhārī, n° 6412
« Ô Allah, bénis ma communauté dans ses matinées. »	Abū Dāwūd, n° 2606 ; at-Tirmidhī, n° 1212, qui le juge bon
« Les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus régulières, même si elles sont petites. »	al-Bukhārī, n° 6464 ; Muslim, n° 783

Une journée en cinq blocs اليَوْمُ فِي خَمْسَةِ أَوْقَاتٍ

Bloc	Ce que j'y place en priorité
Après al-fajr jusqu'au matin	Les tâches qui demandent le plus de concentration : étude, Coran, travail de fond. C'est le moment béni de la journée.
Jusqu'à aẓ-ẓuhr	Le travail ou les cours, les rendez-vous, les tâches importantes.
Entre aẓ-ẓuhr et al-ʿaṣr	La suite du travail, les tâches plus légères, les démarches.
Entre al-ʿaṣr et al-maghrib	Le sport, les courses, la famille, les invocations du soir.
Après al-maghrib et al-ʿishāʾ	Le repas en famille, la révision légère, la préparation du lendemain, puis le sommeil.

Le principe : chaque prière est un point d'arrêt. On y fait le bilan du bloc qui se termine et on choisit la priorité du bloc suivant. La prière n'interrompt pas la journée : elle la structure.

Distinguer l'urgent de l'important

العَاجِلُ وَالمُهِمُّ

La matrice dite « d'Eisenhower », popularisée par Stephen Covey, classe les tâches en quatre cases. Le piège est de passer ses journées dans les urgences et de ne jamais avancer sur l'important.

Important et urgent

À faire tout de suite : un examen demain, une échéance, une urgence familiale.

Important, non urgent

À planifier : apprendre, mémoriser, faire du sport, visiter ses parents, préparer l'avenir. C'est ici que se construit une vie.

Urgent, non important

À limiter ou à déléguer : certaines notifications, certaines sollicitations.

Ni urgent ni important

À réduire : le défilement sans fin, les distractions sans but.

Ma semaine

أُسْبُوعِي

Chaque dimanche soir, notez vos trois priorités de la semaine, puis placez-les dans les blocs de chaque jour.

Mes trois priorités de la semaine :

1.
2.
3.

Bloc	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Après al-fajr							
Avant aẓ-ẓuhr							
Après aẓ-ẓuhr							
Après al-ʿaṣr							
Le soir							

Les voleurs de temps

لُصُوصُ الوَقْتِ

- **Le téléphone** : couper les notifications non essentielles, ranger le téléphone pendant l'étude et la prière.
- **Passer sans cesse d'une tâche à l'autre** : chaque changement coûte du temps et de l'attention (Rubinstein, Meyer et Evans, 2001). Mieux vaut des blocs consacrés à une seule tâche.
- **Le manque de sommeil** : il réduit la concentration du lendemain. Se coucher tôt après al-ʿishāʾ, comme le recommandait le Prophète ﷺ, aide à se lever pour al-fajr.

Ce qui est moins sûr

- **La « loi de Parkinson »** (le travail s'étend pour remplir le temps disponible) est une observation humoristique de C. N. Parkinson (1955), non une loi scientifique ; elle reste une remarque utile.
- **La matrice d'Eisenhower** porte le nom du président américain, mais c'est Stephen Covey qui l'a popularisée sous cette forme.
- **Le Prophète ﷺ n'aimait pas dormir avant al-ʿishāʾ ni discuter après** (al-Bukhārī, n° 568) : les savants admettent les veillées utiles, comme l'étude ou l'accueil d'un invité.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Fiche pratique · Grandir : habitudes et objectifs : tahacademy.com/bibliotheque/166
- Fiche pratique · Apprendre efficacement : tahacademy.com/bibliotheque/164
- Article · Les invocations du matin et du soir : tahacademy.com/bibliotheque/152

Sources : le Coran ; al-Bukhārī ; Muslim ; Abū Dāwūd ; at-Tirmidhī ; Covey, S. (1989), The 7 Habits of Highly Effective People ; Rubinstein, J., Meyer, D. et Evans, J. (2001), Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4) ; Parkinson, C. N. (1955), The Economist.

TAHA
ACADEMY

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR

Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.

À lire ensuite : les fiches « Grandir » et « Apprendre efficacement ».

Continuer sur le site
Fiches, manuels, articles
tahacademy.com

« Apprendre, comprendre, agir. »