

DESI

IESH

DEPUIS 1990

Votre texte de paragraphe

كْتِيبُ الطَّالِبِ

LIVRET DE L'ÉTUDIANT 2025-2026





# **Sommaire**

**Mot du Doyen**

**Le cursus**

**Objectifs**

**Avantages**

**Tarifs et réductions**

**Règlement des inscriptions**

**Règlement des examens**

**Cours en ligne**

**Cours et séminaires**

**Déroulement de la formation**

**Contenu de la formation**

**Kit de l'étudiant**

**Contacts**





# Mot DU DOYEN



Chers étudiants, chères étudiantes,  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Au nom de tout le personnel, je vous souhaite chaleureusement la bienvenue à l'institut européen des sciences humaines. Je vous félicite pour votre choix de rejoindre cet institut, car cela témoigne de votre désir d'approfondir vos connaissances et de nourrir votre spiritualité. Votre démarche est louable et méritoire, nous remercions notre Seigneur Allah qui nous a permis d'emprunter ce chemin.

Cette année sera marquée in sha Allah par des moments de découverte, de réflexion et de partage. Vous rencontrerez des enseignants passionnés, du personnel administratif et technique, qui sauront prendre soin de vous, comme vos pères et mères, car nous sommes à l'IESH une grande famille.

Je vous encourage à vous investir pleinement dans vos études. N'oubliez jamais les deux clés de la réussite : **le dévouement (Al-ikhlas) et l'effort (Al-ijtihad)**.

Ensemble, construisons un environnement d'études qui soit à la fois rigoureux, ouvert et bienveillant.

Avec mes salutations distinguées,

**Dr Larabi Becheri**  
Doyen de l'institut

# Présentation

## Le Cours DESI

**Vous venez de rejoindre la préparation à distance aux études islamiques en langue française proposée par l'Institut Européen des Sciences Humaines de Château Chinon (IESH).**

**Le présent guide a pour objet de vous présenter le Diplôme d'Études Supérieures Islamiques DESI de niveau bac + 3, destiné aux titulaires du baccalauréat ou d'un diplôme équivalent.**

**Complet et diversifié, le programme scientifique proposé vous permettra de satisfaire vos centres d'intérêt et votre curiosité intellectuelle envers les sciences islamiques et de construire un socle riche et solide dans la connaissance de la religion.**

**Le présent guide doit être lu attentivement car il fait office de règlement intérieur et est destiné à répondre à l'essentiel des questions que les étudiants peuvent se poser sur leur formation.**



# *Présentation* **Avantages**



## **Avantages des études à distance avec l'IESH de Château Chinon**

- Un cursus permettant l'acquisition de connaissances théologiques de niveau universitaire.
- Bénéficier d'une expérience de plus de trente ans dans l'enseignement.
- Un suivi assuré tout au long de la préparation.
- Des contenus vérifiés par les enseignants de l'IESH.
- Des cours en ligne en direct et interactifs.
- Des replays accessibles toute l'année 24h/24h.

# Présentation

# Objectifs

L'accès à cette formation est réservé aux titulaires du baccalauréat ou d'un diplôme équivalent. Elle s'étend sur trois années.

## Objectifs

- Acquérir de solides connaissances de base dans les disciplines théologiques musulmanes pour incarner et transmettre un Islam éclairé.
- Développer une faculté d'adaptation du droit musulman « fiqh » en associant la connaissance théorique des textes sacrés aux spécificités du contexte occidental.
- Découvrir la diversité des avis en théologie et développer une ouverture d'esprit et une éthique du désaccord et de la diversité dignes de l'Islam.



# Tarifs et Réductions



En cas d'inscription, puis d'annulation avant la rentrée et avant réception des accès, sont comptés des frais de dossiers fixes non remboursables: 50€

Pour valider l'inscription: il faut verser l'acompte de 250€ non remboursable après envoi des accès.

Formule complète (tous les modules) :

850 € / an dont 250 € à verser en acompte lors de l'inscription, non remboursables en cas d'annulation dès envoi des accès.

Formule modulaire "à la carte" :

Frais d'inscription fixes : 250 €

(Pour une réinscription en même niveau, les frais d'inscription sont de 100 €)

+

Frais par module semestriel choisi: 60 €

Frais par module annuel choisi : 110 €

Les frais comprennent le traitement de l'inscription, les frais de dossiers, la mise à disposition des fascicules et autres documents de travail, la mise à disposition des replays, la mise à disposition des accès aux cours en direct et des accès au replays, le coût des cours, le suivi annuel des requêtes administratives et le suivi annuel scientifique.

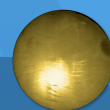
Ils ne comprennent pas les séminaires optionnels non spécifiés dans le présent guide, ni le coût des livres au programme. Les livres sont à la charge de l'étudiant.

# Tarifs et Réductions

- Réduction de 30% pour la deuxième personne d'un couple, ou un membre d'une même famille, valable sur le second cursus complet le moins cher. Pas de réduction pour les formules modulaire.
- Réduction de 30% pour une inscription en double cursus, valable sur le second cursus le moins cher. (sauf formule modulaire)
- Réduction de 20% pour tout étudiant de l'IESH e-distance qui s'inscrit à un des séminaires périodiques en présentiel proposés par l'IESH de Château Chinon à condition qu'il ait lieu durant les vacances scolaires, hors période estivale.
- Réduction de 10% pour un groupe de minimum 5 personnes pour les personnes inscrites par une association partenaire de l'IESH.
- Réduction de 20% pour un groupe de min 10 personnes pour les personnes inscrites par une association partenaire de l'IESH.
- Les réductions ne sont pas cumulables: une seule réduction est valable par cas.
- Les réductions ne s'appliquent pas aux formules modulaires "à la carte".



# Règlement des Inscriptions



1 – Une inscription vous engage, réfléchissez bien avant de vous inscrire. Une fois inscrit il est obligatoire de respecter le présent règlement.

Pour valider l'inscription, il faut s'acquitter des frais d'inscription de 250€ non remboursables en cas d'annulation après la rentrée.

2 – Il faut être titulaire du baccalauréat ou d'un diplôme équivalent reconnu par l'IESH. Les personnes non titulaires du baccalauréat ou d'un diplôme équivalent peuvent faire la demande d'une validation d'acquis.

3 – La réussite à la formation à distance Culture Musulmane (1 an) permet aux non titulaires du baccalauréat ou d'un diplôme équivalent de s'inscrire en DESI.

4 – Après le versement de l'acompte, il faut s'acquitter du reste des frais de scolarité échelonnables en 4 versements mensuels.

5 – Les frais de scolarité sont payables par Paypal ou CB via le lien fourni par l'administration.

6 – Le non acquittement de la majorité de la somme due à l'échéance des examens du premier semestre sera susceptible d'invalider le bulletin de notes.

# Règlement des Inscriptions



7 - Les supports de cours et accès sont partagés en format dématérialisé après traitement et validation du dossier d'inscription, soit entre 15 jours et un mois après la date de pré-inscription. (Hors vacances estivales et période de rentrée, auquel cas le délai pourra être plus long.)

8 - L'achat des livres au programme est à la charge de l'étudiant. Il est conseillé de les commander auprès des librairies en ligne. (se référer à la liste des ouvrages au programme disponible sur le site [www.iesh.fr](http://www.iesh.fr) ou en fin du présent guide)

9 - En cas d'annulation d'inscription, il est obligatoire d'en informer le service administratif par mail, en écrivant à [edistance@iesh.fr](mailto:edistance@iesh.fr), faute de quoi, les frais de scolarité annuels seront dus en totalité.

10- En cas d'annulation durant l'année scolaire (après la rentrée), les frais d'inscription de 250€ sont non remboursables, et s'y ajoutent des frais d'annulation calculés à partir du mois de novembre jusqu'à la date de désinscription, à hauteur de 100€ par mois de cours entamé. Le mail d'annulation envoyé par l'étudiant détermine la date officielle de désinscription. selon laquelle les frais sont calculés.



# Règlement des Inscriptions

11 - La diminution des modules d'inscription qui induit à la diminution du tarif d'inscription est possible dans un délais d'un mois maximum après inscription. Au delà, la diminution des modules d'inscription ne sera plus possible.

12 - Toute entrée dans l'examen d'un module auquel l'étudiant ne s'est pas inscrit au préalable entrainera automatiquement les frais supplémentaire d'inscription au module en question.

13 - En cas de refus d'observer le présent règlement, ou de cumul de dettes importantes ou de non réponse à plusieurs relances, l'IESH e-distance se réserve le droit de procéder à la radiation de l'étudiant.

14- En cas de manque de respect envers les professeurs ou le personnel administratif, ou de comportement allant à l'encontre des valeurs de l'institut, l'IESH e-distance se réserve le droit de procéder à la radiation de l'étudiant et autres sanctions disciplinaires.

# Règlement des Examens

## 1- Conditions de participation aux examens:

- Avoir effectué toutes les démarches d'inscription décrites plus haut.
- Être inscrit au module de l'épreuve concernée.
- Il est interdit d'entrer dans un examens auquel on ne s'est pas inscrit au préalable.

2- Pour le DESI, une session d'examens en ligne sous forme de QCM au format Google Form est prévue à la fin de chaque semestre (février et juin) pour tous les modules (hormis Coran, l'écrit et l'oral, pas d'examen en février seulement en juin et en septembre).

3- Le non règlement de la majeure partie des frais de scolarité à l'arrivée des examens de premier semestre sera susceptible d'invalider le bulletin de notes.

4- Une session de rattrapage est prévue au mois de septembre. Toute personne qui a eu un empêchement ou qui n'a pas validé un ou plusieurs modules à la session d'examens du premier ou du second semestre peut passer en session de rattrapage.

# Règlement des Examens

5- Le planning d'examens ainsi que les accès vers les épreuves sont envoyés à l'ensemble des étudiants avant chaque session, il appartient à l'étudiant de se connecter à l'heure de l'épreuve qui le concerne et de remplir la copie d'examen (pas d'inscription requise aux examens écrits).

6- Les Oraux de Coran ont lieu sur inscription (créneau de 10 min/étudiant) et en décalé des épreuves écrites, un lien pour réserver le créneau est envoyé par mail à l'ensemble des étudiants.

7- À la fin de chaque épreuve d'examen, la note de l'examen s'affiche et l'étudiant peut en prendre connaissance (sauf Coran oral) et les conserver jusqu'à édition des bulletins après la session de juin.

8- En dessous de 3 modules non validés, l'étudiant peut s'inscrire au niveau supérieur dès l'ouverture des inscriptions en ligne sur [www.iesh.fr](http://www.iesh.fr) à la rubrique Études à Distance. (sans attendre les bulletins)



# Règlement des Examens

## 9- Critères de passage ou de défaillance:

Pour l'obtention du diplôme, il faut valider l'ensemble des modules de chaque année du cursus. L'étudiant est considéré « admis » au module s'il obtient au minimum 50/100 dans chaque module.

S'il obtient un minimum de 47/100 dans un seul module et que tous les autres sont validés, il est en mesure de demander une dérogation pour validation du module en question afin d'obtenir son diplôme.

La décision appartiendra au responsable scientifique des Études à Distance de l'IESH.

Les appréciations finales sont fixées selon le tableau ci-dessous :

Note sur 100	50 - 64	65 - 79	80 - 89	90 - 100
Appréciation	Acceptable	Bien	Très bien	Excellent

## 10- Rattrapage des matières défaillantes à l'année suivante:

- L'étudiant qui n'a pu obtenir un module a la possibilité de le repasser l'année suivante. Il devra alors s'inscrire dans le module et s'acquitter des frais d'inscription en formule modulaire.
- L'étudiant ne peut passer au niveau supérieur s'il a échoué dans plus de trois modules.

# Règlement des Examens

## 12- Conditions de passage d'examen:

- Tout document ou matériel non expressément autorisé ne peut être utilisé par les candidats.
- L'usage des téléphones portables et autre moyen de communication ou d'information est strictement interdit pendant l'épreuve. Tout matériel de ce type doit être en position éteint et hors de portée du candidat.
- L'étudiant doit obligatoirement renseigner son numéro d'étudiant à chaque épreuve.
- La durée d'un examen doit être respectée et ne peut être prolongée sous aucun prétexte.
- L'ouverture/fermeture d'une épreuve d'examen ne peut se faire en différé.

## 13- Les contestations:

- Le candidat ne peut contester une question de l'examen pendant l'épreuve.
- Le candidat peut contester une question d'examens en écrivant à [edistance@iesh.fr](mailto:edistance@iesh.fr) en joignant les preuves requises.

# Règlement des Examens

La contestation de la note obtenue doit être effectuée en mentionnant le mail du professeur du module en Cc , elle fera l'objet de vérifications qui aboutiront à confirmation ou rejet de la requête.

## 14- Tentative de fraude:

- En cas de fraude avérée ou de tentative de fraude avérée, les sanctions qui peuvent être prononcées sont : avertissement, blâme, exclusion provisoire (pour une durée maximale de cinq ans) ou définitive de l'institut. L'administration peut également prononcer la nullité de l'épreuve, de la session ou de l'année.





# COURS EN LIGNE

Toutes les matières sont dispensées en direct, en ligne, sur la plateforme Zoom.

Les accès aux cours via lien et code sont fournis à la rentrée suite à la validation d'inscription. Les cours en ligne portent sur les livres et fascicules au programme.

(Livres non fournis)

Ces cours sont essentiels à la bonne compréhension des ouvrages et sont destinés à :

- Compléter les manuels reçus.
- Fournir un enseignement méthodologique comparable à celui dispensé en régime présentiel en arabe.
- Accompagner le travail individuel des étudiants.
- Répondre aux questions de cours.

La présence à ces cours est vivement recommandée.

## **Replays :**

En cas d'empêchement pour assister en direct aux cours en ligne, l'étudiant a la possibilité de visionner les enregistrements des cours grâce aux replays accessibles 24h/24h tout au long de l'année (jusqu'à septembre).

Le tableau des liens replays est mis à jour au lendemain du cours sauf pour les cours du vendredi, la mise à jour est faite le Lundi.

# COURS EN LIGNE

NB : L'accès à un ordinateur et à une connexion internet sont indispensables pour pouvoir travailler. Une adresse personnelle et électronique vous sera également demandée, de préférence au format gmail.

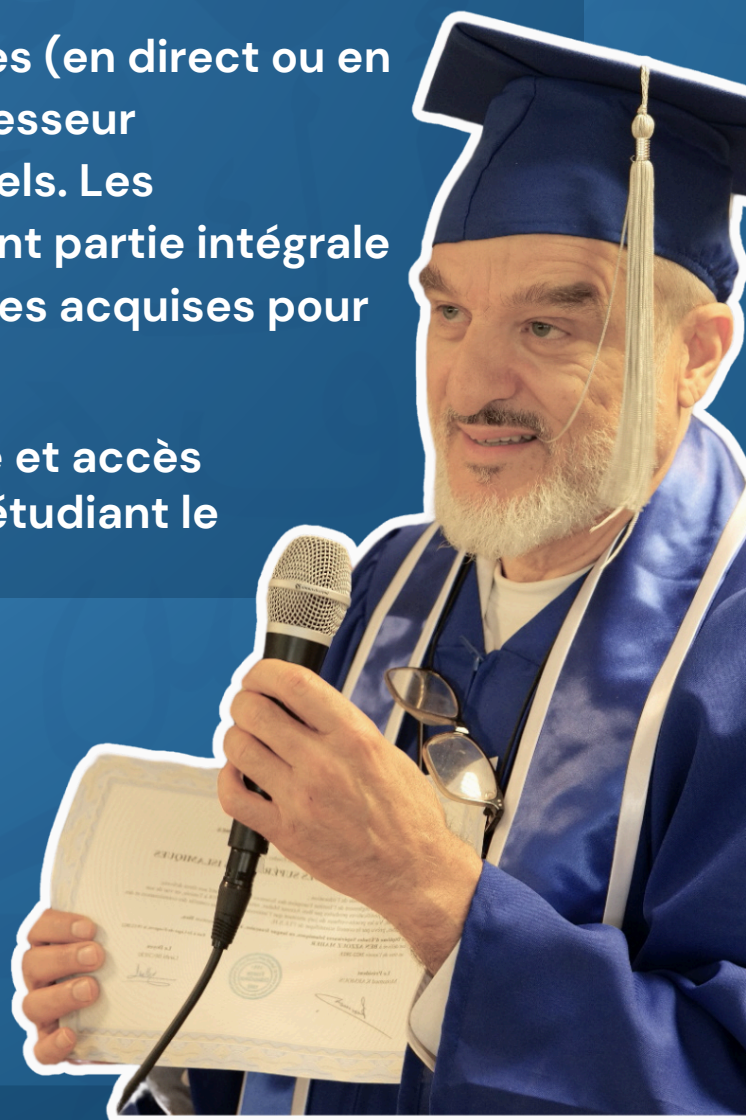
Les cours en ligne sont obligatoires (en direct ou en replay). Lors de ces cours, le professeur approfondit le contenu des manuels. Les informations complémentaires font partie intégrale du programme et seront supposées acquises pour les examens.

L'emploi du temps hebdomadaire et accès aux cours sont communiqués à l'étudiant le jour de la rentrée.

# PERMANENCES

Une permanence scientifique/contacts avec les enseignants est communiquée en début d'année.

Les étudiants peuvent ainsi s'entretenir avec les enseignants et avoir des réponses à leurs questions autour des cours tout au long de l'année.





# RENCONTRE ANNUELLE

À condition que le contexte le permette, et à titre facultatif, une Rencontre Annuelle des Étudiants à Distance peut être organisée.

Elle est l'occasion de réunir les étudiants et les professeurs dans un moment convivial et fraternel autour de séminaires au sein du campus de l'institut durant quelques jours.

Les frais d'inscriptions du DESI ne comprennent pas les frais de séjour de la rencontre annuelle.



# DÉROULEMENT DE LA FORMATION



Le premier travail consiste à acquérir les livres au programme en librairie en ligne et trier les supports PDF reçus. Pour ce faire, se référer à la notice descriptive du programme qui détaille les différentes matières.

Le travail à distance exige plus d'auto-discipline qu'un encadrement en présentiel. À vous de puiser dans les ressources spirituelles nécessaires à la motivation.

Aussi, il est indispensable de vous faire un planning de travail et de vous y tenir. Chaque module demande un certain temps de travail personnel afin de comprendre et synthétiser la matière.

Votre programme de travail est la clé de votre réussite, vous pouvez l'adapter à votre rythme en fonction de vos occupations professionnelles et de vos charges familiales.

Lisez attentivement vos cours, repérez les points essentiels et faites en une synthèse sur des fiches que vous utiliserez pour la révision.



# DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Votre préparation vous demandera une disponibilité importante et des efforts intellectuels qui fatiguent, ce qui peut provoquer doute, essoufflement et difficulté.

Patientez et persévérez, vous allez y arriver. N'hésitez pas à faire des pauses et à avoir des moments de distractions et de loisirs avec vos proches.

Cela permettra de vous revitaliser, d'évacuer le stress de la préparation et de mieux assimiler les cours.

Dieu est avec vous ou que vous soyez, Dieu vous accompagne.



# CONTENU DESI 1

<b>MODULE</b>	<b>SUPPORT</b>	<b>COEF</b>	<b>DURÉE</b>
Coran : mémorisation et règles de psalmodie 2 hizbs /an	Livre « Le Tajwîd Simplifié » de Farid Ouyalze à acheter	<b>2</b>	Annuel
Droit musulman : Fiqh malikite et comparé, Les règles des actes cultuels	Fiqh Comparé : Livre « Simplification des règles des actes cultuels » à acheter + Fiqh Malikite : fascicule fourni	<b>5</b>	Annuel
Les sciences du Coran	Livre « Les sciences du Coran » M. Zenati à acheter	<b>2</b>	1er semestre
Méthodes exégétiques	Livre de M. Zenati à acheter	<b>2</b>	2nd semestre
Les sciences du hadith	Livre « Les sciences du hadith » M. Zenati à acheter	<b>2</b>	2nd semestre
Foi musulmane : Les éléments de la foi	Livre « La Croyance musulmane » à acheter	<b>3</b>	Annuel
Introduction à la législation musulmane	Livre « Qu'est-ce que la Shari'a ? » fourni en PDF	<b>2</b>	1er semestre
Spiritualité	Livre « Les Maladies spirituelles du cœur » à acheter + fascicule fourni	<b>1</b>	2nd semestre
Sira : La vie et les œuvres du Prophète (PSL)	Livre « Fiqh as-Sira » de M. Al-Ghazali	<b>1</b>	Annuel

# LISTE DES OUVRAGES AU PROGRAMME DESI 1 :

## Librairies en ligne conseillées :

Librairie Sana, Maison d'Ennour, et Islam Tout Simplement ITS.

« Le Tajwîd simplifié » Farid Ouyalze – Librairie Sana

« Simplification des règles des actes cultuels » Fayçal Mawlawi – Bayane-éditions

« Les sciences du Coran » Moncef Zenati – Bayane-éditions

« Les sciences du hadith » Moncef Zenati – Bayane-éditions

« La Croyance musulmane » : Moncef Zenati – Islam Tout Simplement. En cas de difficultés de commande pour ce livre chez ITS écrire à [contact.asso.normandin@gmail.com](mailto:contact.asso.normandin@gmail.com)

« Qu'est-ce que la Shari'a ? » Fourni au format PDF dans le drive officiel IESH DESI 1, dans le fichier nommé Supports de Cours.

« Les Maladies spirituelles du cœur » Bayane-éditions

« Fiqh as-Sira » de M. Al-Ghazali – Maison d'Ennour



# LISTE DES OUVRAGES AU PROGRAMME DESI 1 :

## Librairies en ligne conseillées :

Librairie Sana, Maison d'Ennour, et Islam Tout Simplement ITS.

« Fiqh as-Sira » de M. Al-Ghazali – Maison d'Ennour est à commander.

« Le Coran : caractéristiques, finalités et finalités exégétiques » de Moncef Zenati chez Islam Tout Simplement est à commander.

En cas de difficultés de commande pour ce livre chez ITS écrire au responsable de l'édition :  
[contact.asso.normandin@gmail.com](mailto:contact.asso.normandin@gmail.com)





# CONTENU DESI 2

<b>MODULE</b>	<b>SUPPORT</b>	<b>COEF</b>	<b>DURÉE</b>
Coran : mémorisation et règles de psalmodie 2 hizbs /an	Livre « Le Tajwîd Simplifié” de Farid Ouyalze à acheter	<b>2</b>	Annuel
Droit musulman: Les Règles du mariage et du divorce	Fascicule IESH fourni	<b>5</b>	Annuel
Commentaire de Versets Prescriptifs	Fascicule IESH fourni	<b>3</b>	2nd semestre
Les Groupes Religieux	Livre « Les Groupes Religieux de l’Islam: origine et doctrine » M. Zenati - fourni en PDF	<b>2</b>	2nd semestre
Fondements du droit musulman: Les Sources et La Prescription juridique	Fascicule IESH fourni	<b>5</b>	Annuel
Histoire et civilisation musulmane	Livre « Les Grandes Dates d’Histoire de l’Islam » M. Zenati - Fourni en PDF	<b>1</b>	1er semestre
Réformisme musulman	Fascicule IESH fourni	<b>1</b>	1er semestre
Droit successoral	Fascicule IESH fourni + cours vidéos à visonner	<b>2</b>	2nd semestre
Foi musulmane	Livre « La Croyance musulmane » de M. Zenati à acheter	<b>1</b>	1er semestre

# LISTE DES OUVRAGES AU PROGRAMME DESI 2:

## Librairies en ligne conseillées :

Librairie Sana, Bayane-éditions, Maison d'Ennour, et Islam Tout Simplement ITS :

« Les Groupes Religieux de l'Islam : origines et doctrines » fourni au format PDF dans le drive officiel IESH EDISTANCE DESI 2 au second semestre, dans le fichier nommé Supports de Cours.

« Les Grandes Dates de l'Histoire de l'Islam » fourni au format PDF dans le drive officiel ESH EDISTANCE DESI 2 au second semestre, dans le fichier nommé Supports de Cours.

« La Croyance musulmane » Islam Tout Simplement  
En cas de difficultés de commande pour ce livre, veuillez écrire au responsable de l'édition à [contact.asso.normandin@gmail.com](mailto:contact.asso.normandin@gmail.com)



# CONTENU DESI 3

<b>MODULE</b>	<b>SUPPORT</b>	<b>COEF</b>	<b>DURÉE</b>
Coran : mémorisation et règles de psalmodie 2 hizbs /an	Livre "Le Tajwîd Simplifié" de Farid Ouyalze à acheter	<b>2</b>	Annuel
Fiqh Droit musulman : Les Transactions Financières	Extrait de "La Bidaya" : Chapitre des Échanges Averroès - Fourni PDF	<b>5</b>	Annuel
Commentaire de Hadiths Prescriptifs.	Fascicule fourni en PDF	<b>3</b>	1er semestre
Fondements du Droit 1 : Les règles linguistiques	Fascicule fourni en PDF	<b>5</b>	Annuel
Qiyâs Fondements du Droit 2 : L'Ijtihad et le raisonnement analogique	Chapitre Qiyâs extrait de Livre de A. Khallaf + Extrait de thèse L. Becheri fourni en PDF	<b>3</b>	1er semestre
Les Finalités du Droit musulman	Livre "Les Buts de la Loi islamique " Al-Tahir Ibn Ashur à acheter	<b>2</b>	2nd semestre
Fatwas Questions juridiques contemporaines	"Fatwas Contemporaines du CEFR" fourni PDF	<b>2</b>	1er semestre
Les adages juridiques	Fascicule fourni PDF	<b>2</b>	1er semestre
Exégèse Thématique	Fascicule fourni PDF	<b>1</b>	2nd semestre
Les Fondements de la Prédication	Livre « L'Appel à Dieu : règles et fondements » M. Zenati à acheter	<b>1</b>	1er semestre

# LISTE DES OUVRAGES AU PROGRAMME DESI 3 :

## Librairies en ligne conseillées :

Librairie Sana, Bayane-éditions, Maison d'Ennour, et Islam Tout Simplement ITS :

« Les Buts de la Loi islamique » al-Tahir Ibn Ashur  
aux édition al-Bouraq

« Fatwas Contemporaines du CEFR » Fourni au  
format PDF dans le drive officiel IESH EDISTANCE  
DESI 3, dans le fichier nommé Supports de Cours.

« L'Appel à Dieu : Règles et Fondements » Fourni au  
format PDF dans le drive officiel IESH EDISTANCE  
DESI 3 au second semestre, dans le fichier nommé  
Supports de Cours.





# LE KIT DE SURVIE de l'étudiant

## GESTION DU TEMPS

يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّمَا أَنْتَ أَيَّامٌ كُلَّمَا ذَهَبَ يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضُكَ

Ô fils d'Adam, tu n'es que des jours ; chaque fois qu'un jour passe, une partie de toi s'en va.

Al-Hasan al-Basri

Organise tes projets sur une base hebdomadaire.

Planifier jour par jour, c'est trop serré et ça te laisse peu de marge pour les imprévus. Planifier sur un mois, c'est trop distant et ça risque de te faire perdre de vue l'essentiel.

Planifier sur La semaine c'est le bon équilibre : assez longue pour voir des progrès, mais assez courte pour rester concentré.

## DÉFINITION DES OBJECTIFS

Pour exploiter la dopamine et atteindre tes objectifs, applique la méthode **SMART** : choisis un objectif **Spécifique** en définissant clairement ce que tu veux accomplir, **Mesurable** pour suivre tes progrès, **Atteignable** pour maintenir ta motivation, **Réalisable** en tenant compte de tes ressources, et **Temporellement** défini pour rester concentré avec une échéance claire. Cela te permettra d'utiliser la dopamine comme un levier pour avancer de manière structurée et efficace.

# LE KIT DE SURVIE de l'étudiant

## Des Douaas

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ  
إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

*O Seigneur! Il n'y a de chose facile que ce que Tu rends facile et si Tu le veux, Tu peux rendre la chose difficile facile.*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ  
وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ

*O Allah! Je demande protection auprès de Toi contre l'anxiété, la tristesse, l'incapacité, la fainéantise, la lâcheté, l'avarice, la difficulté de la dette et la domination des hommes*

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً  
مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

*Seigneur, fait cesser l'angoisse qui me serre le cœur. Facilite ma tâche! Délie ma langue et débarrasse-la de toute ambiguïté, afin qu'on comprenne ce que je dis*

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

*Mon Seigneur, augmente mon savoir*

اللَّهُمَّ اجْعَلْ عِلْمَنَا نَافِعًا  
وَأَقِدْنَا إِلَى حُسْنِ الْخُلُقِ  
وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ

"O Allah, fais que notre science soit bénéfique  
et guide-nous vers un bon caractère  
et des actions justes."

**L'équipe communication de L'IESH**

*Mattéo, Reda – Ines, Sana, Ibtissem et Nur*

# IESH

Institut Européen des Sciences Humaines



## Permanence téléphonique

Tél : 03 86 79 40 61

Du Lundi au Jeudi

De 11h à 13h et de 15h à 17h15



## Mail

[edistance@iesh.fr](mailto:edistance@iesh.fr)



## Site

[www.iesh.fr](http://www.iesh.fr)



## Adresse

IESH

Route du Tilleul

Centre de Bouteloin

58120 Saint-Léger de Fougeret