

qui dit relations humaines, dit différents et conflits inévitables,  
et qui dit problèmes, dit solutions.  
Et j'aime croire qu'à tout problème, une haïe du Quran existe.  
Et le mariage ne déroge pas à la règle.  
Si on a appris à connaître les piliers enseignés par notre Quran,  
on comprend que l'origine des problèmes est la défaillance dans un de ces piliers.  
Et on recherche les solutions offertes par notre Quran  
et par notre prophète Muhammad, sallallahu alaihi wa sallam, quand ça ne va pas.  
Bienvenue sur Quran de ton coeur, le podcast qui t'aide à reconnecter ton coeur à ton Quran.  
Je suis Zainab et je suis passionnée par les deux médecines indispensables à toute vie sur Terre,  
celle de l'âme et celle du corps.  
Je suis donc enseignante de Quran et interne en médecine générale.  
Voilà plus de 10 ans maintenant que j'enseigne aux femmes à lire, à apprendre, à comprendre  
et surtout à vivre leur Quran au quotidien en reconnectant leur coeur au Quran.  
Car oui, j'ai la ferme conviction qu'un coeur connecté au Quran  
est capable de redistribuer à tous les organes du corps l'amour pour Allah,  
l'envie de lui plaire et d'agir dans le bien.  
C'est pourquoi à travers ce podcast, je compte redonner chaque semaine un nouveau souffle  
à diverses pans de ta vie au regard de ton Quran.  
Prends ce temps pour toi et belles écoutes.  
Assalamu alaikum wa rahmatullah.  
J'espère que vous vous portez bien ainsi que tout le monde chez vous.  
Heureuse de vous retrouver pour un nouveau vendredi.  
Comme d'habitude, avec notre podcast Quran de ton coeur,  
vraiment un plaisir de vous retrouver chaque vendredi.  
Et donc cet épisode, il fait suite à...  
Là, on ne fait que des épisodes qui ont une suite logique.  
Donc la dernière fois, on avait parlé,  
donc je vous avais annoncé surtout à la fin qu'aujourd'hui,  
on allait parler des problèmes et des solutions  
et que j'avais du renfort avec moi  
pour ne pas me sentir seul dans ce sujet parce que franchement,  
ça demande vraiment beaucoup de répartis, machinallah.  
Et donc aujourd'hui, je suis avec mon invité Firdaus,  
que l'on va présenter juste après.  
Cet épisode, il fait suite à tout un tas d'épisodes que j'ai fait  
sur un sujet, donc une thématique, donc du mariage.  
On a parlé du vrai but d'un mariage, du gros pilier.  
Et là, c'était vraiment Hassakina, la paix, la sérénité  
et tout ce que englobe ce mot.  
Ensuite, on avait parlé de justement comment dans ce foyer-là,  
je suis un grand homme, d'accord, dans mon mariage,  
comment je peux être aussi une grande dame dans mon mariage

et on avait rappelé vraiment toutes les responsabilités  
qui sont liées à ça qu'on va réévoquer nécessairement aujourd'hui  
parce que les problèmes sont issus justement de l'absence de ces piliers-là.  
Sans plus attendre, je vous présente mon invité,  
qui est Firdaus, Firdaus de Mai Firdaus,  
qui, au-delà d'être une professionnelle  
et aussi une bonne amie et une grande sœur dans la vie.  
Et je vais laisser Firdaus se présenter.  
Ça me récomment, Firdaus ?  
Allez, comme ça l'aim, alhamdulillah,  
t'as la voie à la quête ou la claufique pour ton invitation.  
Et d'avance, je vous remercie pour toute l'attention  
que vous porterez à ce podcast,  
parce qu'il nous tient particulièrement à cœur,  
parce qu'il fait suite à des thématiques nobles  
et très, très, très précieuses.  
Je vous remercie de tout cœur Zeynep de mon cœur.  
Pour ce temps qu'elle a pris et surtout pour ces cadeaux  
qu'elle nous offre à chacun et à chacune,  
d'enfin mettre la lumière avec des mots simples, accessibles  
et qui touchent nos cœurs, nos âmes et nos corps  
vers des relations plus saines et plus sereines.  
Benelata est l'accord de la récompense.  
Et s'occupe de chacune de ses préoccupations.  
Amin Yadab, alors Firdaus,  
qui es-tu ? Que fais-tu ?  
Pour quoi je t'ai appelé ?  
Ben moi je suis un être humain, je vis sur la planète Terre,  
je suis la fille de mon père, la sœur de mes frères et sœurs  
et le reflet de l'éducation de ma mamanette d'amour.  
Je suis maman de trois jeunes adultes,  
mâchallah, taman lakala.  
Je suis aussi formatrice, à temps plein,  
sur des thématiques autour de la connaissance de soi,  
des thématiques autour des relations humaines.  
J'ai été pendant plus de dix ans,  
j'ai accompagné pendant plus de dix ans en thérapie conjugale,  
en thérapie familiale et en thérapie individuelle.  
J'ai accueilli et des enfants, et des adolescents,  
et des adultes qui soient célibataires, en couple,  
ou séparés.  
J'ai été dans une vie avant la thérapie enseignante,  
aussi pendant plus de dix ans,

en formation aujourd'hui parce que ça coulait de sources.  
L'enseignement, c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup  
et vers lequel je reviens très probablement rapidement.  
Ma chande, un très rond bagage,  
donc je suis très contente d'être en ta présence  
pour ce sujet où tu as plus d'expérience que moi  
et que la majorité, donc c'est top.  
On va demander à Adla sountala  
qui nous aide à ne dire que ce qu'il lui plaît  
sur ce sujet, comme à chaque fois.  
Je vous ai déjà parlé de cette fameuse doigt,  
qui n'est autre que la parole de Musa al-Issa'lam.  
Cette doigt, qui l'a demandé à Adla sountala  
de faciliter son discours lorsqu'il allait s'adresser  
quand même à Firaoune, donc pas n'importe qui.  
Eh bien, écoute Firdaus,  
t'es ma première invitée sur ce podcast  
et je me suis dit que chaque fois qu'il y aurait un invité,  
maintenant j'aurais une petite sonna,  
une question que je pose,  
et la question que j'ai envie de te poser c'est  
quel est ton mot préféré, là tout de suite,  
dans ton call-n et pourquoi ?  
C'est une question difficile parce que j'en ai pas un,  
j'en ai plusieurs.  
Ah, les premiers qui deviennent en total.  
Les premiers.  
D'accord.  
Je t'autorise.  
Allez, bismillah, y'a pas de problème.  
Ma sonna préférerait sa sonna,  
et donc forcément, y'a le mot rahma qui vient  
et pour moi, rahma vient avec ma wadda.  
C'est un couple qui va bien ensemble,  
donc c'est pour ça que j'ai du mal à l'aider.  
J'ai du mal à faire le choix entre rahma et ma wadda  
et en même temps le premier mot que je t'ai dit,  
là c'est rahma, donc on y va.  
Ma sonna, c'est bien.  
C'est beau parce que tu as associé les deux  
et même si tu connais ce qu'elle a sountala en dit  
dans le call-n,  
c'est difficile de les détacher en fait.

J'aime bien parler de ma wadda et rahma  
comme d'un traitement d'attaque,  
un traitement de fond,  
des formations professionnelles, oblige.  
Mais c'est ça qui parle, c'est tout à cher.  
C'est ça, mais c'est pour dire  
que c'est indissociable en fait.  
Il faut les deux,  
il faut vraiment les deux,  
on a besoin d'un gros shoot très intense  
et après de la rahma qui vient tapisser  
et qui permet de durer dans le temps  
parce que la ma wadda,  
malheureusement, elle se tarie un peu dans le temps.  
Et bien c'est génial.  
Fielda aussi aujourd'hui,  
j'ai envie de dire,  
on va parler de quoi ?  
On va parler des problèmes.  
N'est-ce pas ?  
Parce qu'on a posé les bases  
et pilier ce qui doit être en réalité,  
mais ça c'est bien beau,  
c'est ce qui doit être,  
mais si les choses n'étaient pas comme ça  
dès le départ,  
ou si elles ne le sont plus,  
comment je fais ?  
Et qu'on soit avec une invitée  
ou que je sois seule,  
la sunnah reste la même.  
C'est un de nos délectés de la ayah  
qui a motivé l'épisode du jour.  
Le bon action et la mauvaise ne sont pas pareils.  
Repousse le mal parce qu'il est meilleur.  
Et voilà que celui avec qui tu avais une animosité  
devient-elle un ami chaleureux.  
Mais si tu n'es pas un ami,  
tu n'es pas un ami mais tu es une amie.  
Et si tu n'es pas un ami,  
tu n'es pas une amie.  
Tu es une amie de plus en plus en plus,  
tu ne me dis pas que tu es une amie,

tu es une amie de plus en plus en plus,  
tu n'es pas une amie de plus en plus,  
tu n'es pas une amie de plus en plus,  
un ami chaleureux. Mais ce privilège n'est donné qu'à ceux qui font preuve de sobres,  
et il n'est donné qu'aux possesseurs d'une grâce infinie, tiré de sourdates fausse-trilettes,  
ayat 34 et 35. Alors pourquoi j'ai choisi ces ayat là ? Parce qu'on pourrait me dire mais ça n'a  
rien à voir avec le mariage, avec le couple, c'est volontaire, parce que ces ayat là en fait elles  
englobent beaucoup plus de choses qu'un simple couple et que de simple relations humaines en fait.  
Pourquoi j'ai choisi ces ayat tout simplement parce qu'elle parle d'une qualité qui est nécessaire  
dans toutes les relations humaines à savoir l'Ihsan ? Donc elle là parle de, donc il dit que la  
bonne action, donc elle hasana, il y a plein de mots pour dire la bonne action, mais il a utilisé  
hasana et plus tard il le dit, i de fa habillati, il y a hasan, donc fait par ce qui est mieux et on  
sait que l'Ihsan ce n'est autre chose que l'excellence. En fait c'est simple, en dessous de la  
perfection qui n'appartient qu'à Allah, il y a al-Ihsan, l'excellence et dans la majeure partie  
des choses qu'Allah nous demande dans la vie, il nous demande l'excellence et donc quand on pense  
à  
l'excellence on se dit c'est déjà énorme et bien il en attend pas moins et c'est ce qu'il dit et là  
dans cette ayat là il parle, donc ça parle pas du couple, ça parle de deux personnes qui sont  
entre guillemets en animosité qui sont ennemies et pourtant ils demandent de faire preuve de  
ihsan ici et ce que j'aime beaucoup c'est là le dénouement qu'ils donnent, il dit ce peu en fait  
que cette personne qui avait une animosité envers toi ou vice versa devient un wali yuna hamim,  
d'accord ? Wali c'est vraiment le protecteur, l'allié et hamim c'est celui qui est proche et qui  
est intime, donc il te demande quelque part de parler à cette personne comme si elle était l'ami,  
le plus intime que tu es et ça c'est déjà énorme, là on parle de personnes qui sont entre  
guillemets ennemies alors que dire dans un couple, c'est pour ça que j'ai pris cet exemple là pour  
que ça semble encore plus logique dans un couple et il dit, il parle toujours de qui sont ces  
personnes qui peuvent prétendre à ce genre de qualité, il dit ceux qui peuvent faire ça,  
donc ceux qui ont ce privilège, ce sont que ceux qui font preuve de sabre et j'ai exprès d'il  
le mot sabre et pas endurance ou patience parce que sabre on avait déjà vu ça que c'était  
la patience dans la constance, donc la patience constante, ça suffit pas seulement d'être patient,  
il faut que ce soit tout le temps constant, c'est avec ça qu'on obtient les fruits de cette qualité  
et il dit donc ceux qui font preuve de sabre et ceux qui font preuve de, donc ils ont été  
gratifiés de hav, donc hav vunadrim, hav c'est vraiment, c'est un privilège, c'est une chance,  
c'est comme une quelqu'un qu'on dit, celui-là il est fortuné quoi, pas dans le sens argent,  
mais dans le sens, il a de la chance et là quand on entend la chance on pourrait se dire,  
bon j'ai pas de chance mais non, il est en train de dire que du fait que tu as été gratifié par  
astabe, du fait que tu es aussi un mot mine parce que dans les ayah d'avant il parle des qualités  
du mot mine, et bien il dit ça, ça suffit comme chance, c'est ça la chance. Donc voilà on a posé  
les bases, donc cette chahia-là va nous aider pour la suite Inchardin, et donc on va rappeler nos  
piliers, donc les mots-clés qu'on a pu évoquer avant, normalement toi qui m'écoute, tu les connais  
par coeur n'est-ce pas maintenant ? On a parlé de Sakina d'abord, Sakina c'est cette paix, c'est  
là où il fait bon vivre, c'est là où on se sent à l'aise, c'est là où on se sent qu'on peut  
progresser, ensuite de Mahwadda, c'est là où on parle d'intensité, c'est là où on parle de

générosité, c'est là où on entre dans la préciosité, dans ce qui a de la valeur, dans ce dont on doit prendre soin parce que c'est limité, c'est précieux, il y a une quantité limitée, il faut prendre soin, il faut la chouchouter, il faut la rouber, il faut la mettre dans un écran, il faut la nourrir, à deux, remplir, on en parlera tout à l'heure, et qui dit Mahwadda dit Rahma et Rahma c'est quoi ? Et la Rahma c'est l'étendue infinie, elle est dans la générosité absolue, la Rahma c'est celle que tu as de manière innée en fait pour l'humanité, pour tout ce qui est sur terre, autant l'humain que la création en fait, la création de l'Allah dans sa globalité, la Rahma c'est la profondeur et la Rahma c'est sa levateur.

Exactement, et donc ça c'est les bases du couple, donc la Sakina c'est ce qu'on doit rechercher, ceux avec quoi on vient dans le mariage, Mahwadda et Rahma c'est les cadeaux de mariage qu'Allah nous offre, et ensuite qui sont ces gens qui bénéficient de Sakina, Mahwadda et Rahma, et donc c'est un homme qui est kawam, franchement il n'est pas trop haut ce mot, il est magnifique, moi je crée un homme et j'entends ce mot, je me sens super bien en fait en entendant ça, ça prend tout son sens en fait, ce mot il est digne d'eux, il les représente, t'as pas besoin d'aller à la salle de muscu en fait, quand tu sais que t'es kawam, t'es né kawam déjà, il parle de toi comme un kawam depuis ta naissance, et il fait de toi un kawam pour l'étienne déjà les plus proches, pour ta maman, pour ta soeur si tu en as, pour ton épouse bien évidemment quand elle arrive, et pour ta fille ensuite, tu es kawam en fait depuis toujours et tu le sauras toujours, parce que dans ta vie tu auras nécessairement une maman, peut-être une soeur,

une épouse ou une fille, donc kawam tu es, kawam tu sauras, et sois fière de ça parce que c'est précieux, c'est une qualité qui t'est attribué à toi seul, prend en soin, c'est rassurant, c'est généreux, et ça ne s'arrête jamais en fait, tu es kawam à vie, et je trouve ça très très très beau. Magnifique, et ce que j'aime beaucoup c'est la notion de constance dedans, vu que c'est sur le chême pharelle, donc c'est quelque chose qui se répète tout le temps tout le temps, et quand on entend ça on a tendance à se dire mais ça doit être épuisant, mais alors là t'as donné la capacité d'être dans la constance en fait, donc c'est ça, et quelqu'un qui est constant, c'est quelqu'un qui est rassurant, c'est quelqu'un qui digne de confiance, on n'a pas peur en fait quand on voit quelqu'un qui est constant, se dit cette personne, quel que soit alpha, elle est toujours là. Et au-delà de ça, au-delà de cette constance, au-delà de cette présence en fait, kawam il nous vient aussi de l'attribut d'Allah khayyum, et khayyum en fait c'est celui qui rassemble les miettes, tu sais quand toi tu te sens en miettes, là c'est la thérapeute pour le coqibal, tu sais quand parfois tu peux te sentir en miettes, et bien le plus bel attribut d'Allah par lequel je t'invite à l'appeler et l'implorer pour qu'elle rassemble ces miettes et qu'il réunifie en fait ton être, c'est khayyum, il y a khayyum, il est vivant et il rassemble même ceux qui se sentent en miettes, et kawam vient de ce mot, tu te rends compte que tu as une compétence en fait, à la te donne une partie de cette compétence qui est de réunir ce qui peut être brisé. C'est magnifique, il te donne une partie de ses compétences, il partage une partie avec toi, c'est trop beau, et donc un kawam quand il est kawam et que tout est disposé, il permet à une femme d'exprimer sa qualité de saliha, et ce qui est beau

c'est que saliha c'est quoi ? C'est celle qui répare. Quand t'es kawam, toi tu réunis les miettes et ensuite elle fait quoi ? Elle vient t'aider à réparer, donc quand le job est bien fait, ça s'emboîte parfaitement, comme la mawad el-Rahman, elle kawam s'emboîte parfaitement avec saliha. Lorsque

tu es

kawam, elle est saliha, elle est réparatrice, elle repart dans l'harmonie, elle devient fertile et féconde dans sa gentillesse, dans sa bonté, dans sa présence, dans le soutien pour toi, dans la baraka

qu'elle peut mettre dans ton foyer, dans le sourire qu'elle met sur ton visage quand tu la rencontres et quand tu la retrouves dans la pitié, la douceur et l'élévation qu'elle offre à tes enfants chaque jour. Et c'est trop beau parce que ça fait comme une boucle qui se ferme en fait, parce que c'est

ça parce que quelqu'un de saliha ça renourrit encore le kawam, et le kawam va la renourrir encore elle et tout ça ça nourrit la rahma et tout ça aussi ça fait entretenir la sakin. Et ça préserve la mawadda. Aussi, ça a fait durer le plus longtemps. Et le plus longtemps possible, on fait d'espoir. Bah oui c'est ça. J'aime bien écrire la mawadda comme un coffre à trésor. En fait c'est un coffre effectivement dans un coffre fort quand tu mets des économies, des économies de bonté, des économies de gentillesse, et bien le stock au fur et à mesure en fait que tu l'utilises il s'épuise nécessairement. Mais si tu es kawam et que tu preserves en fait et que tu réunis à chaque fois qu'il y a des miettes qui s'effritent et qu'alors elle prend le relais de la réparation et consolide ce que tu es en train de faire en te soutenant, vous remplissez au fur et à mesure à chaque fois, vous faites un réassort en fait du stock de bonté, d'amour et de générosité du coffre mawadda. Magnifique. Franchement c'est trop beau. C'est une notion de trésor là comme ça c'est magnifique. Et bien c'est bien. J'ai parlé moi en long et en large des responsabilités des hommes et des

femmes. Donc ça fait beau. Merci. C'est délicieux. Elle a écouté les épisodes, elle a écouté. Vous savez les amis, c'est pas ceux qui s'écoutent toujours, elle a écouté. Les amis ils savent que t'es là donc. Oui voilà ils ont des podcasts via épisodes. Ils ont des podcasts en sous forme de voco, whatsapp. Donc du coup ils se disent qu'ils ont déjà tout. Et donc elle m'a fait un appetizer, elle m'a envoyé un petit résumé qui m'a donné vivement envie d'écouter le podcast entier et entièrement et je l'ai écouté deux fois. Ah oui là franchement elle a fait quelque chose. J'étais choquée. Syrdaus qui a le temps d'écouter deux fois. Qui a pris le temps. Ah qui a pris le temps. C'était

précieux. C'est-à-dire j'ai bien vendu mon truc. Tu sais faire. Donc du coup on a parlé en long et en large des responsabilités. Donc là normalement t'es incollable avec ça, cher auditeur, auditrice, t'es incollable avec ça. Tu connais des responsabilités, tu connais ce qui est attendu d'Allah. C'est très important. C'est pas attendu de l'un ou l'autre. Je suis pas kawam parce que ma femme le demande. Je suis pas kawam parce que voilà elle le réclame. Elle peut le réclamer mais c'est

pas parce qu'elle me le dit que je le suis, je le suis intrinsèquement. Elle n'est pas Sraliha pour mes beaux yeux seulement. Elle est Sraliha en conséquence de, et parce qu'à là lui a donné les dispositions pour l'être. Et donc aujourd'hui j'ai presque envie de dire Syrdaus avant de rentrer dans les problèmes. Est-ce que tu peux nous parler des, tu sais, parce que moi je suis sûre qu'il y a des besoins qui sont propres à l'homme et des besoins qui sont propres aux femmes. Donc là, comme je pense, t'es un peu comme moi, on s'éloigne un peu des droits de voir, des inventions. Et on va plutôt parler de ce dont j'ai besoin parce que c'est hyper agréable. Je trouve de savoir ce que l'autre a besoin pour pouvoir lui donner des fois. C'est juste que je ne savais même pas de ce

dont tu avais besoin. Ce dont j'ai besoin et comment je peux te l'offrir. Voilà. Et ben ça, ça rentre dans sa quina. Donc si je ne sais pas ce dont tu as besoin, ce qui te procure de la sa quina, comment je vais faire ? Et finalement je vais te donner ce que moi je pense que j'ai besoin. Exactement. Et l'erreur fatale. L'erreur fatale. Donc je te traduis ce que je pense que tu as besoin à travers ce que moi m'aurai fait plaisir alors que c'est pas forcément toujours ça. Et du coup, est-ce que tu peux nous parler des besoins qui sont les plus évoqués par les hommes pour pouvoir

être kawwam justement ? Alors puisque tu as introduit le terme de sa quina par rapport au besoin de l'homme et de la femme, une fois j'ai entendu une sœur qui disait, il y a une belle différence entre... Dans l'univers anglo-saxon, en fait, ils ont beaucoup de termes moins qu'en arabe évidemment. Mais ils sont connus. J'imagine de la console collective, c'est pour ça que je vais utiliser cela aujourd'hui. La différence entre home et house. Home, en fait, c'est le foyer, c'est la chaleur, c'est le feu de cheminée. C'est là où on se sent en paix, c'est là où on a chaud, c'est là où quand t'as froid tu viens te blottir, c'est là où tu retrouves en fait ton repos. Home, c'est... les danois et dirais hug. Hug. D'accord ? C'est ce moment où... à kiff en fait, c'est un plaisir. C'est là où tu as hâte de rentrer parce que tu te sens bien, parce que tu vas mettre ta tenue détente, parce que tu vas mettre tes chaussettes pilepileaux, parce que tu vas prendre

ta tablette de chocolat. C'est l'endroit où tu te sens bien. Home, ok ? Et ya house. House, c'est la maison,

c'est les murs, c'est les fondations certes, mais la connotation est différente. Et donc on a besoin d'une house évidemment, d'une maison, avec des murs, avec une dalle, avec des fondations. On en a tous besoin. Ça fait partie des besoins primaires, de pouvoir avoir un toit, une habitation, un lieu où se reposer, ou dormir, ou manger, ou se nourrir. Ça fait partie des besoins primaires. Maintenant, pour que toutes les houses, toutes les maisons ne sont pas des haoms. Donc on a des maisons où les murs sont froids. Et on a des maisons chaleureuses. Et ça a aucun rapport avec le maître carré, la décoration, ou ce qu'on é mange. C'est un rapport avec l'ambiance, la chaleur, et les relations et les échanges qu'on y retrouve. Les personnes en fait qui nous entourent. Avec qui on est et qui on a hâte de retrouver ou qui on n'a pas hâte de retrouver. Une fois qu'on a compris en fait qu'il y a une différence importante et fondamentale entre house et home, c'est important maintenant de découvrir comment transformer cette maison, aux murs qui peuvent être froids, en un foyer chaleureux. Et on va pas tergivercer ou philosopher pendant des heures. On va parler simplement des cinq besoins répertoriés dans des sondages effectués sur des milliers d'hommes. Les cinq besoins qui reviennent le plus fréquemment. Comment un homme se sent dans sa home, dans son home.

Et comment une femme se sent dans son home aussi. Donc les cinq besoins les plus répertoriés auprès

des hommes dans leur relation conjugale, puisqu'on est dans le thème de la relation conjugale, on va retrouver en fait un besoin de paix et de tranquillité. L'écrasante majorité des hommes, ce qui est recherché chez leur épouse, c'est d'abord et dans un premier lieu, la paix et la tranquillité. En d'autres termes, c'est j'ai besoin de, quand je pense à toi ou j'ai besoin de savoir que rentrer te retrouver à la maison, ça me permet de me sentir en paix et en tranquillité. Ta manière de m'accueillir, de me recevoir, de me répondre, de me parler, de prendre de mes

nouvelles,  
de prendre soin de moi, me rassure, me conforte, me réconforte et me permet de me sentir en paix et en tranquillité. Je suis en paix parce que j'ai confiance et je suis tranquille parce que tu es mon soutien. Le deuxième point qui est recensé, c'est avoir une compagne de jeu. Dans compagnie de jeu, très souvent on a l'impression que c'est l'épouse en fait qui recherche ça alors qu'en fait c'est l'épouse qui recherche ça. C'est un point qui n'a pas été répertorié dans les sondages qui ont été effectués chez les femmes. En revanche, en fait, il a été retrouvé dans l'écrasante majorité du sondage chez les hommes. C'est quoi une compagne de jeu ? C'est de la légèreté. Alors pour ceux qui me suivent, je pars souvent de crème chantillée. Il y a la crème épaisse et la crème chantillée. Là, elle amène de la légèreté. C'est une relation dans laquelle je me sens bien. C'est soft, c'est doux, c'est léger, c'est agréable, c'est accessible. On joue ensemble, on se prend la tête, on se vanne, on rigole. On en parlait tout à l'heure avec Zainab. On se disait, c'est marrant parce qu'un époux qui passe dans une rue et qui s'appartient en fait qu'il y a sa femme avec ses amies qui sont en train de papoter, peut se dire, ouais là, le par est sérieux, mais si vous saviez en fait... Que c'est un couteau suisse. Si vous saviez, vous ne l'avez pas quand je m'éclate avec elle. C'est exactement ça. Vous ne la connaissez pas en fait comme je la connais. Il y a des facettes d'elles que seul moi connaît. Et ce côté VIP, ce côté où il n'y a que moi qui cessa d'elles, il n'y a que moi qui vise ça avec elle, c'est très précieux. Il faut en prendre soin et il faut prendre soin de faire en sorte de le vivre, de le vivre tous les jours, de lundi au dimanche, du dimanche au lundi et du soir au matin et du matin au soir. Ça me fait penser à une parole de Rossolanda que je ne peux pas citer exactement pour ne pas me tromper, mais c'est l'idée où il parle justement parmi les bienfaits de ce monde et parmi les choses qui tranquillisent un homme et qui fait justement qu'une femme est vertueuse. J'aime beaucoup parce que ça paraît tellement simple. Il dit quand il la regarde, il est heureux en fait. Juste la regarder. On n'a pas parlé de discuter, on n'a pas parlé de penser à elle, on a parlé de la regarder, c'est-à-dire c'est pour ça que j'ai bien aimé l'image qu'on avait évoqué tout à l'heure. Il voit sa femme à l'extérieur en train de parler avec des amis ou avec ses parents. Il se dit mais vous ne la connaissez pas. Il se dit c'est ça et puis il sourit et puis il n'y a que lui qui comprend pourquoi il sourit comme ça. Il est heureux, il se dit, ce côté où elle est en train de parler comme ça se tourne avec laquelle elle parle à cette personne. Oui, vous vous avez vu ça, mais il y a bien plus derrière. Je m'amuse, je m'éclate, je suis heureux. Et c'est rien qu'à moi. Et c'est rien qu'à moi aussi. Et c'est rien qu'à moi. Et c'est l'argent d'un secret. Je trouve que c'est très très très très beau et très important de le vivre comme ça et de le partager de cette forme-là. Donc dans compagnie de jeu, je fais un petit clin d'œil parce que c'est important en tant que thérapeute conjugale de le souligner. Très souvent la difficulté qui va être relevée, c'est une espèce de constipation. Pardonnez-moi du terme relationnel. Et donc si on se lâche pas, on a du mal à se lâcher, on a du mal à s'adonner l'un à l'autre. Et donc c'est important de faire intervenir cette légèreté, de l'installer, de l'inviter et d'en prendre soin, de la vivre et de la privatiser. C'est qu'à vous, c'est entre vous et c'est vos délires, c'est vos dingeries qui fêlent. Donc dans compagnie de jeu, on va entendre tout ça. Il y a un troisième point dans les besoins fondamentaux, les besoins conjugaux de l'homme, c'est la satisfaction des besoins sexuels. Là, on rejoint de manière directe et implicite à la

fois la compagnie de jeu en fait. On s'amuse, on se retrouve et j'ai besoin en fait de m'apaiser auprès de toi et avec toi. Comment je me sens apaisée dans mes besoins sexuels avec mon épouse et auprès de mon épouse ? C'est un point très important à entendre dans l'inconscient collectif et dans ce que j'ai pu accompagner pendant des années en Conseil conjugale, j'ai pu observer en fait que nombreuses sont les épouses qui pensent le vivre comme étant ou l'honorer comme étant un devoir

en fait. Et je trouve ça honorable, beau et triste à la fois parce que c'est honorable, oui. Quand tu le fais en te rappelant en fait que tu gagnes des points, tu marques des points, tu as des Hassanettes en fait, en partageant ce moment avec ton époux, c'est honorable. Tu relèves à la main. Masha'Allah, ton honneur, celui du pacte que tu as signé avec ton époux, que vous avez signé ensemble,

c'est beau parce que tu partages ça rien qu'avec lui et avec lui et c'est triste de le voir comme un devoir parce que du coup il peut parfois le vivre comme si tu étais absente, comme si c'était je remplis de la vaisselle, je vis de la vaisselle. Alors faire le ménage, peut-être que tu apprécies en fait la fin, à la fin quand c'est propre, je connais peu de personnes qui apprécient pas à la fin quand c'est propre, mais tu le fais peut-être pas avec plaisir et avec joie, passer la serpillière, passer l'aspirateur, remplir le lave-vaisselle, préparer le rebat ou faire les courses. D'ailleurs que ce soit toi ou lui, quand vous le faites, je sais pas si vous le faites particulièrement avec joie. La satisfaction c'est celle de la fin, c'est celle de quand c'est beau, quand c'est propre, c'est agréable et donc t'es fière de toi. La différence ici dans cette relation conjugale, intime et sexuelle du couple, c'est que j'ai besoin que tu partages de la joie et que tu apprécies ce moment autant que moi, parce que si c'est juste moi qui l'apprécie dans mon cerveau, physiologiquement, le message n'est pas validé comme étant acté. C'est comme si ça ne s'était pas réellement passé. Je m'explique. Cette relation, si j'ai pas senti que tu as pris du plaisir autant que moi et avec moi, elle a été uniquement mécanique et chimiquement dans le cerveau,

il n'y a pas eu cette validation, cette accusé réception de ça s'est passé. Et donc j'ai encore faim. C'est comme si j'en avais encore besoin et c'est comme si il me manquait quelque chose. Donc c'est important de comprendre et d'entendre ce point-là. J'en parle de manière très approfondie entre-ceurs dans un atelier autour de la sexualité que j'ai développé sur ma plateforme, celle qui veulent approfondir de manière plus claire comment développer ça et comment comprendre en fait cet

aspect de cette relation charnel et l'importance. J'en parle dans l'atelier sexualité que j'ai animé sur ma plateforme, comment développer de manière saine, sereine et plaisante. Ce côté, on se retrouve dans le kiff et on partage ensemble ce kiff sans le vivre comme étant un devoir parce que dans l'inconscient collectif, il y a souvent cette notion de devoir en fait, de devoir conjugale. D'ailleurs, on le retrouve dans le christianisme, on le retrouve à l'Amérique quand vous signez aussi devoir conjugale et je trouve ça triste en fait d'amener cette relation, ces échanges et cette symbiose, cette harmonie comme étant des devoirs. Je pense que Zainab, on est sur la longueur d'onde

par rapport à ça, de le vivre comme des devoirs et souvent, souvent, je reçois cette question de c'est quoi, tu peux nous rappeler les devoirs de la femme, tu peux nous rappeler les devoirs de l'homme

et ça en fait, quand on pose cette question, je sais quand on est en recherche d'arguments pour attaquer. On n'est pas en recherche de solutions pour apaiser, on est en recherche alors d'arguments

pour attaquer et donc je m'interdis moi de présenter de quelque manière que ce soit des droits ou des devoirs, mais davantage des rencontres, des points de rencontre, des points de paix et des points d'harmonie. Je vous invite Insha Allah, en tout cas je remercie beaucoup Zainab parce que tu l'as amené d'une très belle manière, de très belle façon et on a tout dans le courant et c'est très beau et je te remercie de prendre ce temps en fait, de nous l'expliquer et de nous offrir ça comme un cadeau sur un plateau d'or, c'est très très très précieux. On a dit la paix, la tranquillité, l'accompagne de jeu, la satisfaction de ses besoins sexuels et une conjointe attirante. Une conjointe attirante c'est dans sa manière de parler, dans son attitude, dans sa manière de se vêtir, dans sa manière de l'investir, dans sa manière de l'inviter. L'attirance c'est du charme, c'est un jeu, c'est aussi une vie à épisations. Je m'explique, en tant qu'épouse, je devrais avoir un dressing aussi important pour mon époux que pour le reste du temps. C'est à dire que mes tenues dédiées à lui et pour

lui, elles doivent être aussi conséquentes, voire plus, que le reste de mon temps en fait. Lorsque l'époux, le vie de cette manière, le voix de cette façon, alors sans même avoir des rapports très très très fréquents, de manière très fréquente et très rapprochée, il est nourri. Il se sent nourri déjà cérébralement en fait. Dans sa tête, il sait en fait qu'elle est là pour lui, qu'elle fait ça pour lui et que ce n'est rien que pour lui. Alors que lorsque c'est vécu comme un devoir, que c'est machinale, que c'est pratique au pratique, que c'est un rendez-vous prévu, que ça doit se faire rapidement, on comprend bien qu'en fait le goût, le parfum et les épices sont complètement différentes.

Et donc là, on pourrait même parler de Haum ou de House. Même dans la relation intime et conjugale,

on va retrouver la relation Haum ou House en fait. Je vous laisse vaquer aux différentes façons en fait de pouvoir développer ça dans votre relation conjugale et de pouvoir en prendre soit. Donc ça c'était la conjointe attirante et enfin la valorisation. Alors il n'y a pas d'ordre particulier dans ces différents points parce qu'il s'emboîte comme dans un cercle. Imaginez que c'est un cercle et comme dans la Mawad-dail al-Ahm, en fait c'est un cercle et c'est une boucle qui se boucle. Ces points-là, ils peuvent être simplement posés sur le cercle et on peut commencer par l'un et puis furger sur l'autre ou inversement et aller dans le sens de l'aiguille d'une montre ou dans le sens inverse, pas importe. Ils sont aussi importants les uns que les autres et ils doivent être nourris aussi fréquemment les uns que les autres. La valorisation c'est quoi ? C'est de

prendre soin, de me rappeler que je suis un bonhomme pour toi, que je suis un bon homme. Magnifique.

Et là on revient à la magnifique définition que tu as donnée de Haum. Si chaque jour imagine tu me rappelles et tu me fais vivre et tu me fais sentir et ressentir que je suis ton Khaouam. À ton avis mes pets qu'ils augmentent ou ils diminuent ? Ils augmentent là. T'as pas besoin d'aller à la salle. Ils augmentent en plus pour toi mon épouse et rien que pour toi. C'est pas pour moi que ça augmente, c'est pour toi. Donc à la fin c'est toi qui bénéficie. Parce que je brille dans tes yeux et parce que plus tu vas me le dire, plus je vais avoir envie de briller dans tes yeux. Donc plus tu

vas me valoriser, plus ce côté Khaouam, Khaouam en fait chez moi, il va prendre place. Il va même s'imposer et s'installer fièrement et je le ferai avec honneur, bonheur et fierté. Pour toi, parce que dans tes yeux je le vois, parce que dans ton cœur je le ressens et parce que dans ton corps ça vibre. Alors je deviens ton Khaouam nuit et jour, jour et nuit, du lundi au dimanche et du dimanche au lundi. C'est magnifique. Tu sais tous ces points que tu as évoqué et les points que tu vas évoquer aussi pour la femme, je me dis que ça peut se résumer sur une Aya qui part justement de

cette proximité et tu sais le fait que l'homme a besoin de sentir que sa femme aussi est aussi heureuse

que lui dans toutes ses facettes. On a d'abord parlé de ça, et là aussi l'ordre dans lequel Arna dit les choses est important. Il a dit, elles sont un vêtement pour vous, cet ordre-là c'est pas pour rien. Les responsabilités, quand il en a parlé, il a parlé d'abord de ceux de l'homme, mais quand il a parlé justement de protection et tout ça, il a dit, il a commencé par la femme parce que c'est elle qui sait mieux le faire, entre les deux c'est elle qui sait rendre une maison en faire un home en fait. C'est son domaine d'excellence. Donc il dit en gros, assure ses arrières,

assure ses arrières à cet homme-là. Et après là on passe à la partie, qu'est-ce que le Libese d'une femme ? Alors le Libese, le vêtement d'une femme, la protection d'une femme, le Khaouam d'une femme. Quand on a assondé des milliers de femmes sur leurs besoins conjugaux, on va retrouver aussi cinq points essentiels. Parmi eux, la satisfaction de ces besoins affectifs. Et je vais prendre le temps d'expliquer ce que c'est que affectif. C'est différent de sexuel. Affectif, c'est prendre soin d'écouter et de voir sa fatigue, de voir sa tristesse, de voir sa demande, même si elle n'est pas formulée. La satisfaction des besoins affectifs, c'est prendre le soin de la prendre dans tes bras, de lui caresser les cheveux, de l'embrasser en dehors des moments intimes, sans aucun geste après, juste l'embrasser, prendre ces temps-là. La satisfaction des besoins affectifs, c'est me sentir enveloppée par toi sans donner de moi en fait. La règle, c'est celle-là, chez la femme. J'ai besoin que tu m'enveloppes sans rien donner de moi, juste que toi tu donnes. Alors, je te garantis que tes besoins sexuels, ils seront plus que comblés,

parce que ces besoins affectifs seront, elles aussi, entendus et nourris. Parce qu'elles se sentent en sécurité et protégées avec toi et auprès de toi, elles vont aussi combler et prendre du plaisir à te retrouver en souffrant à toi. Ça match comme l'amawad de la rahma, ces deux combinaisons. En second point, là je parle de premier point, second point, encore une fois je rappelle qu'il n'y a pas d'ordre de priorité, ils sont placés sur un cercle et interdépendant les uns des autres. En second point, elle a besoin d'un compagnon pour échanger. Un compagnon pour échanger, c'est pouvoir parler, discuter, prendre de ses nouvelles, c'est avoir une écoute attentive, tout simplement sans même répondre, juste l'écouter de manière attentive et attentionnée. Quand elle a un compagnon pour échanger, elle devient alors la seule et ha. La seule et ha, celle qui préserve, celle qui préserve les secrets, celle qui préserve les difficultés, celle qui préserve ses biens, celle qui préserve les hauts et les bas. Pourquoi ? Parce qu'il est là, il est là pour écouter, elle n'a pas besoin d'aller en parler ailleurs en fait. Pourquoi elle va aller en parler ailleurs ? Il est là, il écoute, il accuse réception, il acquiesce et il la prend dans ses bras et il solutionne avec elle des petits problèmes de leur quotidien pour amener et consolider l'harmonie dans leur relation conjugale. Donc un compagnon pour

échanger,

ça amène à l'épouse sans aller à. Un troisième point, c'est la sécurité. Comment une épouse a besoin de se sentir en sécurité ? Et comment elle se sent en sécurité ? C'est avec le kawai. On en revient toujours au même pilier, toujours, toujours. C'est fou parce que ce besoin de sécurité en fait, c'est un besoin de lid. J'ai besoin que tu lides, que tu prennes des décisions, que tu diriges en fait la discussion, que c'est toi qui l'amène, que ce soit toi qui amène, que ce soit toi qui apporte, que tu sois force de décision. En fait, c'est toi Waze. Quand il y a des bouchons, bifurc. Tu vas me dire, tiens, on va prendre là, on va faire ça. Et alors, je peux même conduire. Je peux même, il y a un slogan en anglais que j'aime beaucoup. C'est I'm the boss and you're the decision maker. Ah, pas mal, c'est vrai ça. Parce qu'en fait, si je suis le boss, si je suis ton Waze et ton guide, en fait, je te donne la direction. Et après, j'ai tellement confiance en devant en fait que je te laisse gérer. Tu diriges, tu peux même conduire la voiture. Vas-y, conduis. Parce que je suis le boss. Ben moi, femme et épouse, j'ai besoin que tu sois le boss. J'ai besoin que tu sois le boss. Et quand tu n'es pas, malheureusement, ce qui se passe, c'est quoi ? En thérapie conjugale, qu'est-ce que j'ai accueilli pendant dix ans ? Ben, elle va peut-être prendre le rôle.

Ça va devenir très pesant parce que c'est pas son rôle. Elle n'a pas envie, même si elle laisseraient penser peut-être l'inverse. En fait, c'est qu'elle n'a pas le choix. C'est ça. Parce que sinon, ça collapse. Il faut bien que quelqu'un se... En fait, il ne peut pas y avoir de postes de vacances. Et comme elle est engagée, elle a signé pour être partenaire avec toi et elle a envie et elle le fait par amour. Donc, elle va prendre des décisions de boss par amour pour toi, en fait, pour être ton soutien. C'est pas vécu comme ça. C'est pas accueilli comme ça, malheureusement. Mais c'est comme ça, en fait, que je le reçois en tout cas en thérapie conjugale, dans le cabinet. Pendant 10 ans, j'ai fait que ça. C'est la jeunesse de ce problème, en fait, c'est ça ? C'est ça, exactement. Donc, il y a ce besoin de sécurité qui est émanant et imminent chez toutes les femmes. Un besoin de sécurité affective, un besoin de sécurité intellectuelle, de l'intelligence émotionnelle, un besoin de sécurité financière. Elle a besoin, en fait, que tu la rassures et qu'elle sache que tu gères, que tu te projettes et que tu as déjà vu loin devant elle, pour qu'elle puisse alors vaquer à prendre soin de salingerie intime pour toi, de transformer cette house en home, de prendre soin de chouchouter, de bichonner, en fait, votre vie de familial, l'éducation de vos enfants. Et alors, il y a de la douceur. Et alors, il y a de la légèreté. Mais comment tu veux de la douceur et de la légèreté si elle doit être un boss ? C'est compliqué. C'est pas simple. Elle faut s'endursir, en fait. Sans quoi tu peux pas devenir... En fait, en tant que femme, les femmes, on n'a pas envie de s'endursir. Et c'est pas beau. C'est pas notre rôle ? C'est pas Jojo. Donc, il y a ce besoin de sécurité chez les poudres. En quatrième point, on a l'engagement. Lorsque tu t'es engagée auprès de moi, auprès de mes parents, auprès de ma famille, auprès de mes kawwam. Quand il y en a, parce que, oui, je sais que nombreuses sont les soeurs qui n'ont pas de kawwam et je pense fort à vous. Je pense fort

à celles qui n'ont pas de papa, à celles qui n'ont pas de frère, ou qui n'ont pas d'oncle, ou qui n'ont pas simplement des kawwam à la hauteur comme elles auraient aimé, ou qu'elles auraient souhaité. Et je demande à Allah qu'il vous comble d'un amour et d'un kawwam à la hauteur de qui vous êtes et de ce que vous avez patienté, de ce que vous recherchez. Sachez que je pense

fort

à chacune de vous et je sais combien c'est difficile. Et cet engagement que tu as pris parce que tu es venue justement auprès de moi, auprès de ma famille, auprès de mes kawwam. Et si je n'ai pas de kawwam, tu l'as pris auprès du maître des kawwam. Auprès du maître, c'est qui ? C'est Allah Spranatal. Donc tu as pris cet engagement auprès du kawwam, des kawwamis, en fait, du kayum. Et ça c'est important en fait de se le rappeler. Les engagements de prendre soin de moi, de prendre soin de nous, de porter, de m'accompagner, de réunir quand ça va pas, d'unir quand ça va moins, de consolider et d'assurer et d'assumer en fait pour que moi je puisse être le saléha, être ta rahma et nourrir ta mawadda et faire vivre et faire vibrer la sakina dans notre chez nous, dans notre nous relationnel conjugale et dans notre nous haum et dans notre nous famille auprès de nos enfants. Un dernier point, the last but not the least, encore une fois je rappelle que ils n'ont pas d'ordre de priorité, ils sont tous placés sur un cercle et ils sont interdépendants les uns des autres. On a le conjoint fiable et honnête, donc la fiabilité et l'honnêteté. C'est quoi un conjoint fiable ? C'est que je peux compter sur toi en fait tout le temps, je peux compter sur toi la nuit, je peux compter sur toi le jour, je tombe malade, un enfant tombe malade, j'ai besoin de toi ou que tu sois. Quelle que soit la distance

qui peut nous séparer, j'ai vu de mes yeux dans ma vie, des époux qui par exemple ont des métiers qui les mènent à voyager, voilà il m'aime à des milles, à des milliers de milles, c'est lui qu'elle appelle et c'est lui qui gère la distance. La problématique, je sais pas, un accident de voiture, n'importe. On dirait qu'il est là quoi. Il est là. C'est beau. Donc cette fiabilité, quelle que soit en fait la distance qui puisse vous séparer, je peux compter sur toi n'importe quel moment et l'honnêteté. C'est quoi l'honnêteté ? C'est la transparence. Dis-moi, dis-moi quand ça va, dis-moi quand ça va pas, parce que je sais que t'es un être humain. Je suis un être humain et je sais que t'es humain comme moi. Oui, t'as envie d'être un bonhomme et je vois que tu l'es, et je sais que tu l'es. Mais t'as le droit aussi de flancher, t'as le droit aussi d'avoir des difficultés et t'as le droit aussi de rentrer à la maison et de me dire d'être serine. En fait ne me mets pas à l'écart et fais-moi confiance pour être vulnérable devant moi. Exactement. Donc auprès de toi, je peux montrer et vivre ma vulnérabilité. Quand je suis kawam et que je me sens en sécurité, je suis honnête avec toi. Et quand je n'arrive pas, je te le dis. Et quand je ne peux pas, je te le dis. Et alors, moi, quand t'es honnête et transparent avec moi, à ce moment-là, tu sais quoi ? Je peux même

être kawam et reprendre à sale et à la réparation. A sale et à la réparation. C'est celle qui colle mat qui rassemble, qui réconcilie. Je peux le faire, tu vois. Exactement. Et non seulement sale et à, mais je peux même, si tu en as besoin, parce qu'il est arrivé que des époux traversent des périodes psychologiques perturbantes, difficiles, du à des deuils, du à des maladies ou autres. Je t'assure que la sale et à, elle reprend l'akawama à ton honneur et elle te fait honneur. Et elle préservera ton honneur. Par intérim, en fait. Par intérim. Exactement. Le temps qu'il faut. Le temps qu'il faut, parce que tu es honnête et parce que tu l'as dit. Et parce qu'en toute transparence, tu as montré ta vulnérabilité. Et alors, ça consolide la confiance qu'il y a entre vous. C'est très, très important. D'où le noeud international, en fait, des problèmes relationnels. La communication. Ah ouais, tout ça, tout ce que tu as dit, là, c'est possible que par ça. Si on parle pas, il se passe rien. Je peux pas deviner,

je suis pas Irma. Je peux pas être boule de cristal. Donc si tu ne me dis pas. Mais ça, c'est valable dans les deux sens. Il y a des époux qui parlent pas. Il y a des époux qui parlent pas. Donc là, on met la balle dans les camps des deux, en fait. Depuis le départ, de toute façon, il n'y a pas de droit ou de devoir. Il y a de la symbiose, de l'harmonie et du matching. Donc tu portes, quand tu peux, tout ce qui t'est un combe, en fait. Parce que même dans ta corpulence, tu es fait de telle sorte à ce que, émotionnellement, hormonalement, tu es stable. Hormonalement, en l'espagnol de la la, il a fait en sorte, en fait, que toi, tu es stable tout le temps. Et l'épouse, elle a des périodes où elle va peut-être être davantage à fleur de peau, plus sensible ou plus fatiguée. Mais toi, dans la conscience collective, en tout cas, on dit que tu es stable. Et je comprends et je sais que ça peut être très lourd à porter aussi. Et rassure-toi, si tu es un frère et que tu écoutes ce podcast, les femmes le savent. On le sait. Et on reste admiratifs, justement, devant cette sensibilité de masculine et devant cette capacité à, comme le professeur Alessade Salem, quand Jébril a révélé les premiers versets du Grand, qu'il est rentré auprès de son épouse radige et qu'il a découvert moi, en fait. Je tremble, j'ai peur, je ne sais pas à quoi faire. Couvre moi, je tremble, j'ai peur. Et à ce moment-là, elle a eu des paroles valorisantes. Elle lui a rappelé tout ce qu'il faisait. Exactement. Et là, c'est un ordre, en fait, que je vous donne. C'est même plus un conseil. Voilà, ça y est là. Là, je rentre dans les ordres. Vous allez prendre votre téléphone et vous allez créer cinq alarmes. Vous savez les réveils là que vous mettez pour vous lever le matin ou pour le rendez-vous chez le médecin, ce mocher ou pour le contrôle technique de la voiture ? Vous savez les réveils que vous mettez ? Ben vous allez mettre cinq alarmes. Et ces alarmes-là, vous allez les garder à vie dans votre téléphone. Et madame, tu vas avoir une alarme qui s'appellera paix et tranquillité, une alarme qui s'appellera compagne de jeu, une alarme qui s'appellera satisfaction de ses besoins sexuels ou sexy. Appelle ça comme tu veux. Une alarme qui s'appellera conjointe attirante et une alarme qui s'appellera valorisation. Tu la mets, il y en a cinq, il y a sept jours dans la semaine. Tu choisis le jour et rebelote. Ils vont tourner en fait. Et ils vont tourner chaque jour, tu vas prêter attention à un de ces points. Et tu verras que au début, c'est machinale. Au début, on apprend à le faire. On a tout un prix. On apprend et en fait, celui qui se dit j'ai appris, arrête d'apprendre. On apprend toute notre vie. Et toute ta vie même, tu vas apprendre à valoriser différemment. Et tu verras que l'âge n'est pas le même, les situations ne seront pas les mêmes, les difficultés ne seront pas les mêmes. Il y a plein de moments et d'attributs et d'adjectifs et d'adverbes que tu vas même inventer parce que tu l'aimes et par amour pour lui. Et à chaque fois que cette alarme retentira, tu prendras le temps de lui faire un même mot vocal ou tu lui enverras un message ou tu lui écrira et là sur le gâteau, tu lui fait vivre ça quand il rentre dans tes bras, auprès de toi, dans le repas, dans ses yeux, dans son coeur, dans son corps. Il y a différentes manières de lui faire ressentir. Pareil pour toi monsieur, tu vas avoir cinq larmes. L'une s'appellera besoin infectif. Tu l'appelles plutôt calin. Bisous sans rien après. C'est bien de déceiller. Tu l'appelles « Time d'écoute » « Écoute active ». Tu sais le moment où juste tu l'écoutes, où tu parles avec elle en mettant ton téléphone en mode avion. Indique que tu prends ton téléphone attention ou ton ordi ou tu fais un truc en un temps. Non, c'est rien qu'avec elle. De toute façon, les hommes sont monotâches de manière générale. Du coup, ils sont assez pouvoirs bien écouter. Pas tous. Mais oui, ils sont plus

facilités effectivement que certaines femmes. Tu vas avoir une alarme qui s'appellera « Sécurité ». Comment je la rassure en fait ? Qu'est-ce que je ne lui ai pas dit ? Qu'est-ce que je pourrais lui dire ? Sur nos finances, sur nos dépenses, sur un projet, sur ce que je pense d'elle, sur comment je l'admire dans l'éducation de nos enfants, sur comment l'effort qu'elle a fait avec moi ou la tenue que j'ai kiffée, qu'elle a achetée pour moi. Voilà, comment je peux consolider en fait cette sécurité ? Et ça, on le retrouve et j'aime beaucoup cette histoire dans l'histoire de Haïshallah de la Rana avec le prophète al-Assad Salaam. Quand un jour, il a pris une corde et il a noué la corde et il lui a dit « Notre amour, il est comme ce nœud ». Et il a serré fort la corde de ses mains pour que le nœud soit très solide. Et durant toute sa vie conjugale, la Haïshallah de la Rana avait comme réflexe de temps en temps de lui poser la question « Il est comment le nœud ? ». En fait, c'était son besoin de sécurité. À ce moment-là, en fait, elle avait besoin de se rassurer de son amour et de la qualité et de l'intensité de son amour pour aller avec elle et en vers elle. Et il lui disait à chaque fois « Il est encore plus fort, il est aussi fort, il est aussi serré, il est aussi nœud que d'abord voir plus encore ».

C'est magnifique ! Donc, ce besoin de sécurité, on le retrouve même chez nos mères. À ce moment-là, Salaam nous apprend en fait à le faire. Et elle, elle nous apprend aussi qu'elle a posé la question. Donc, s'il vous plaît, messieurs, ne soyez pas soulés, Haïshallah lui a posé la question aussi. Elle avait besoin de cette sécurité, oui, parce que c'était un homme investi, c'était un homme qui avait beaucoup de responsabilités et elle avait besoin en fait de se sentir rassuré et ça lui faisait énormément de bien. Et ça fait énormément de bien. Une quatrième alarme autour de l'engagement, rappelle lui, auprès d'elle, auprès de sa famille, comment tu es là et comment tu seras toujours là, et comment c'est important pour toi, dans les faits, dans les dire, dans les mots, dans ta présence, même dans ta distance. Et une alarme de conjoint fiable et honnête. Elle s'appellera fiable et honnête

ou elle s'appellera transparence, comme tu veux, mais dit-lui les choses ou vulnérabilité. Dites-lui quand t'as peur, dit-lui quand ça va, dit-lui quand ça va pas. Dites-lui quand tu vas arriver en retard. La vérité. Oui. Elle a l'habitude que tu rentres à une heure précise. Dites-lui quand tu vas arriver en retard. Ça la rassure. Et ça consolide le lien de confiance, de loyauté et de fiabilité entre vous. C'est magnifique. Tu vois là, c'est comme si on avait fini l'épisode. On n'a pas encore fini, mais c'est comme si on avait fini. C'est top. Et ça gravite autour des mots-clés de notre roll-n, tout simplement. En fait, notre roll-n a posé les piliers. Si on regarde bien, l'osfantala ne rentre pas dans certains détails volontairement, pas parce qu'il n'est pas précis. Il a donné les gros piliers parce que si ça, c'est pas présent, c'est pas à la peine de continuer de discuter. Mais une fois que ça, c'est présent. En fait, les coupes sont différentes, les cultures sont différentes, les époques sont différentes, les besoins sont différents. Donc en fait, donner des choses trop précises et des détails, il va enfermer les gens dans une case, dans une boîte, et la personne pourrait se dire « Oui mais moi, dans ma culture, ça n'existe pas, dans mon monde, dans ce moment, ça n'existe pas, ça, c'était plutôt de cette époque, etc. ». Donc il permet aux gens, finalement, il leur laisse un champ vaste, il leur laisse la liberté en les sécurisant. Donc l'osfantala est sécurisant envers nous, il balise, il met un cadre de sécurité et il nous met sur les voies. Et à l'intérieur, il dit « Vous faites ce que vous voulez, vous allez partout, vous dépassez juste à la limite ». Et là, c'est hyper rassurant parce

qu'on n'aime pas l'infini, les humains n'aiment pas l'infini. Quand il ne peut pas savoir où quelque chose s'arrête, c'est compliqué. Il y a un besoin de sécurité, c'est comme la maison à la des murs. Si on nous avait donné une maison où il n'y a pas de porte, il n'y a pas de murs, elle peut être la plus vaste et la plus chère, on ne sera pas rassuré. On a besoin de cette porte pour pouvoir la fermer et la baliser. Magnifique, il perd d'eau, c'est mal le cas de l'offre qui en tout cas pour tout ça. On apprend et on réapprend. C'est trop beau. Bien, on va parler des problèmes

maintenant. Là, on a trop fait, comme tu dis, le chausset de pilou, pilou. Bon, quoi que là, on a commencé à parler des problèmes aussi, mais on est allé crescendo. Nous, on est doux. En fait, les problèmes, on en parle en parlant des solutions. Voilà, parce que nous, c'est espoir. Vous vous rappelez toujours un espoir, solution. En fait, il n'y a pas vraiment de problème. Il y a des problèmes que si on s'arrête au problème et voilà. Et là, même dans son problème, quand il va parler des problèmes, des soucis, c'est jamais sans leur solution et sans leur résultat même. Et il nous donne même les conséquences de si on suit ou on ne suit pas. Donc comme ça, on a tout le tableau. Bien, alors, du coup, Firdaws, parce que ça, c'est une question que je me suis posée aussi. Et c'est une question que je sais que toi qui m'écoutes, tu vas aussi te poser quand tu suis ta situation familiale, maritale, etc. S'il n'y a pas, ou s'il n'y a plus de sakina chez moi, je fais quoi ? Si à la base, par exemple, je me suis engagée dans un mariage sans me poser ces questions-là, c'est-à-dire dans la rencontre avec mon époux ou mon épouse, je n'ai pas accentué les choses sur cette recherche de « est sakina » et faire comprendre à l'autre mon besoin de sakina, comme je disais vraiment dans l'épisode où on parlait de ça, de ce travail qu'il y a de là, nos demandes de faire auprès à l'âble. Je ne l'ai pas fait dans ce sens-là. C'est-à-dire, j'ai posé des questions, j'ai fait mon investigation, c'est normal, je ne vais pas rentrer dans un mariage qui n'est pas l'étonnant et aboutissant. Mais en fait, je me rends compte que je ne me suis pas focalisée sur ça. Et là, on est mariés, il y a des hauts et des bas comme chez tout le monde, même pour ceux qui, pour qui ils étaient en clair avec leur sakina. Et est-ce que c'est trop tard en fait ? Si je ne n'ai pas, je suis mariée depuis des années, est-ce que c'est trop tard pour rétablir ma sakina ou la redéfinir ou l'expliquer à l'autre ? Est-ce que je peux me lever tout de suite et dire à l'autre ? Moi, ma sakina, c'est ça en fait. La tienne, c'est quoi ? Et si je me rends compte que finalement les problèmes qu'on a sont trop profonds et je me rends compte avec effroi que ce pilier là, chez moi et chez lui, ne sont pas incorrects, mais c'est juste qu'ils ne matchent pas. Et que comme deux lignes parallèles ne se rencontrent vraiment jamais, est-ce que j'arrête tout ? Est-ce que je continue ? Est-ce que je me rends compte que voilà, est-ce que je jette ? Est-ce que je continue ?

Comment  
je fais ? Alors, dans un premier temps, j'aimerais rappeler que rien n'est jamais trop tard. Rien n'est jamais trop tard. Il est toujours possible lorsque, attention à une condition, lorsque les deux s'investissent

de manière honnête et à temps plein dans la réparation, il est toujours possible de réparer. Maintenant, là où je te rejoins Zainab pour répondre à ta question, c'est ce qui me vient en tête là, c'est le nom de mon podcast, ce Rennes. Pour me sentir Rennes, j'ai besoin d'être avec un roi. En principe, et là, je pense fort et dans mon coeur encore une fois aux soeurs qui n'ont pas de papa ou qui n'ont pas de frère ou d'oncle, qui n'ont pas de kawwam. Je suis de tout

coeur avec vous et je demande à l'asperal mentale à qui fasse du prophète, à l'essentiel M, votre kawwam auprès de lui au paradis de Charles l'Aéroppe. Mais qu'il vous offre aussi un kawwam ici de son vivant juste avec sa sauna, il est le kawwam de toutes les femmes ? Déjà, déjà. Donc pour que je sois Rennes, pour que je me sente Rennes, j'ai besoin d'un roi. Alors pour toutes les filles, le premier roi c'est le papa. Donc le premier kawwam c'est le papa. Et le papa transmet cette couronne à l'époux auquel il confie sa fille en fait, ou le frère la transmet à l'époux auquel il confie sa soeur. Lorsque je ne suis pas kawwam, alors ma femme ne peut pas être Rennes. Si je ne suis par roi, comment elle peut être Rennes en fait ? C'est impossible. Vous connaissez des Rennes qui n'ont pas soit un père, soit un époux roi, je n'en connais pas, je sais pas faire. Il y a dans la création des humains des fonctionnements différents, des types de personnalités différents, et aussi du coup des typologies différentes. Malheureusement, force est de constater que oui, on peut cohabiter, travailler, communiquer de manière intermittente avec des gens qui sont très respectueux, qui sont des gens bien, mais on les voit de manière ponctuelle. Ça c'est faisable, c'est gérable, vous faites l'effort même si ce n'est pas quelqu'un avec qui vous vous projetez. Voilà, c'est simplement temporaire. C'est peut-être un ami de la famille ou un collègue ou un voisin. Vous pouvez en fait t'empêcher même si ce n'est pas le grand amour. Par contre, lorsque ça devient le conjoint de vie, conjointe, quand je parle de conjointe, c'est vraiment l'un ou l'autre, c'est compliqué d'être dans l'effort tous les jours. On peut faire des efforts et on est invité à faire des efforts et là pour le coup, on doit faire des efforts dans une relation conjugale. Maintenant, on est bien d'accord que faire des efforts du lundi au dimanche, du matin au soir, c'est épuisant, c'est pas viable. Il y a des combinaisons, des couples, des relations dans lesquelles en fait les deux partenaires sont tous les deux seuls et isolés, des gens très bien et très bons. Il est très bien, il est très bon, il est gentil, c'est quelqu'un de bien, de pieux. Elle est très bien, elle est très gentille, elle est pieuse, ils sont tous les deux respectueux, isolés l'un de l'autre, mais ensemble ça ne matcha pas. Il y a des gens que vous pouvez respecter mais c'est pas pour autant en fait que vous vous projetez de vivre avec eux à 24 ou vous pouvez peut-être pas vous imaginer comme associé d'une société avec eux. Pourquoi ? Parce qu'il y a des qualités qui sont manquantes dans ce projet que vous recherchez. Alors il y a des fois ou malheureusement parce que le jeune âge, parce qu'un manque de maturité, parce qu'un accompagnement ou parce qu'un manque de connaissance fait que vous allez dire oui ou vous engagez dans un projet, dans un mariage par exemple, alors qu'il manquait peut-être des éléments, des informations. Alors oui, vous y avez mis du vôtre, vous avez fait votre max, vous avez investi le maximum de la totalité de vos efforts. Et au niveau de la mawadda, ça y est, elle est consommée. Le coffre fort mawadda, donc amour, il est consumé. La bougie, ça y est, il n'existe plus. Il reste la rahma. La rahma c'est quoi ? C'est la miséricorde. Texto, miséricorde, ça veut dire quoi ? C'est avoir de la corde pour la misère. En latin corde, c'est coeur, misère, c'est quelqu'un qui vous fait

de la peine. Donc la personne en face en fait, elle finit par te faire pitié, elle finit par te faire de la peine parfois quand tu as de la rahma. On ne reste pas en couple par pitié ou par peine. On est en couple par amour. On est en couple parce qu'on apprécie et parce qu'on partage beaucoup plus de moments plaisants que de moments déplaisants. Il y a une moyenne, on va dire, si on reprend la règle que je vous partage souvent, 5 compliments pour un reproche. C'est important que la personne à qui vous allez faire un reproche est entendue au moins 5 fois des compliments de votre bouche dans un délai proche avant de pouvoir vous émettre ce reproche. On ne peut pas faire 5 reproches pour un compliment. La balance, elle est disproportionnée. Le compliment, il ne sera même pas entendu. Il ne sera pas entendu. Il ne sera pas accueilli parce qu'il sera même rejeté. Tellement, c'est une habitude que j'entends des reproches. C'est comme quand je reçois souvent des questions, est-ce que mon mari me parle mal ou ma femme elle me parle mal ? En fait, parler mal, ça abîme la relation. Donc faire plus de reproches que de compliments, ça abîme la relation. Faire plus d'efforts que d'être nourri dans la relation, ça abîme la relation. Le suicide, il est haram pour info. Donc se suicider a plusieurs manières de s'éteindre. Quand on s'éteint émotionnellement, quand ta lumière, ta joie de vivre, elle s'éteint, quand tu deviens inactif, quand tu deviens non productif, quand tu n'arrives plus à gérer ou t'occuper de ta maison ou de tes enfants, quand avant de s'éteindre, attention, il faut d'abord prendre conscience que ta responsabilité première, c'est de retrouver Allah As-Pranata à la en forme, dans la piété et préserver ta piété en fait. Préserver ta piété, c'est quoi ? C'est continuer à l'adorer, continuer à sourire, continuer à apprécier et le remercier de t'avoir accordé ce cadeau de vivre la vie. Et lorsque toi tu t'éteins dans cette vie, tu n'es plus dans la gratitude vis-à-vis de Allah As-Pranata à la. Tu n'apprécies plus en fait, elle n'a plus de goût, combien de messages je reçois chaque jour, wallahi, qui me disent j'aimerais quand la me retire la vie, j'aimerais que demain matin je me lève pas en fait, je voudrais mourir cette nuit. D'en arriver à penser ça, c'est de la gratitude vis-à-vis de Allah As-Pranata à la et je vous demande s'il vous plaît d'éviter chacun d'en arriver à ça. La vie est goûteuse, elle est délicieuse, le professeur As-Salaam nous en parle, on sait même ce qu'il apprécie, on sait ce qu'il aimait, on sait comment il jouissait, on sait tout en fait. Alors on est invité à l'apprécier, c'est un chemin, c'est un pont, oui, autant le traverser dans de belles conditions avec le moins de cases possibles, parce que oui des cas si on aura forcément, mais avec le moins de cas possible. Donc si vraiment ça ne matche pas, on s'entretue pas et on se sépare dans la Rahma, parce que quoi qu'il arrive, vous restez des frères et sœurs en humanité et en Dieu devant Dieu. Vous n'êtes pas des ennemis, vous avez partagé une fille ensemble, quel que soit le nombre d'heures que vous avez passées, vous restez des frères et sœurs en humanité et en Dieu. Rappelez-vous ça s'il vous plaît, on se sépare proprement, on se sépare dignement et on se sépare en préservant son honneur de part et d'autre, son honneur dans l'engagement, dans ce qui a été dit, dans ce qui a été fait et dans ce qu'on doit défaire proprement. Dans les règles que l'Hospantéhala nous a invité à suivre, comme dans le mariage, dans le divorce, on a des règles aussi. Je pense que ça fera l'objet d'un. C'est ça, ça pourrait faire l'objet d'autres choses parce que tout à fait, parce que même si on tente de parler d'un divorce, c'est jamais incroyable. Personne n'a envie de

divorcer, personne n'a envie de se séparer. C'est une possibilité qui a été quand même offerte par l'Hospanautéhala. Il en parle dans son coréenne. D'ailleurs, il y a plus de versets qui parlent du divorce que de ceux qui parlent du mariage parce que c'est tellement quelque chose de compliqué quand la relation ne va pas bien. Il y a tellement de paramètres en jeu. Il y a tellement de personnes aussi qui ne s'expriment pas, qui n'ont pas d'issue, qui n'ont personne pour les conseillers, qui n'ont personne pour les aider là-dedans, que ces gens-là, on ne peut pas leur dire que tu restes jusqu'à la mort. Donc il y a cette possibilité. Et bien sûr, même si c'est pas quelque chose dont on fait l'apologie, etc., pendant que tu parlais tout à l'heure de ce point-là, donc dans le coréenne, il y a un exemple d'un couple où les deux sont des personnes pieuses, un qawam, un vrai qawam, et une salihah, le cas de Zaid, et Zainab. Donc Zaid, qui était le fils adoptif de Rasulallah sallallahu alayhi sallam, donc on ne peut pas trouver plus pieux que lui. Après, son épouse Radija, c'est le premier qui a cru en lui. Il a vécu sous son toit, il connaît Rasulallah très bien. Et Zainab, qui a été plus tard l'épouse du professeur Asselam, c'était un mariage de deux personnes qui étaient intrinsèquement très bien. Les deux étaient des très bonnes personnes. On ne peut même pas se comparer à eux, on ne peut pas parler d'autrement qu'en faisant parce que déjà, on ne leur arrive pas à la cheville. Et pourtant, ça n'a pas fonctionné. Ils ne se sont pas entendus. Ça allait vers le déchirement parce qu'ils avaient incompatibilité, peut-être incompatibilité en termes de classe sociale, incompatibilité, peut-être en termes de personnalité. Il y avait plusieurs paramètres. Ils ont essayé jusqu'au bout. Il voulait, il a essayé, elle a essayé jusqu'à vouloir se séparer, Rasulallah jusqu'au bout qui essaye de les maintenir et qui dit, reste, il dit, garde ta femme. Il dit à Zaid, Radija, reste avec ta femme. Et Allah, lui-même, qui s'adresse à Rasulallah en lui disant, mais tu essayes de sauver quelque chose que moi, en fait, j'ai déjà décidé qu'ils allaient se séparer. Et en plus de ça, j'ai décidé que toi, tu allais être le futur époux de cette femme. Et lui, il aura aussi une femme, en gros. Et si malgré tous ces époux décident de se séparer, Allah donnera le risque et donnera ce qu'il faut à chacun des deux époux. Donc ce qui nous appelle ici, c'est que quand ça ne va pas rester musuellement, rester salihah et rester khawam, ça c'est beau aussi. Et c'est très beau parce que ça nous offre aussi une perspective, parce que on est obligé d'en parler, on est dans une communauté où malheureusement, il y a la moitié des mariages finis sans divorce. Et ça, c'est juste ceux qui vont dans des divorces effectifs. Mais il y en a beaucoup qui sont divorcés émotionnellement et qui sont encore mariés. Qui sont mariés dans les papiers, mais qui sont séparés depuis très longtemps dans leur vie conjugale. Et là, ce qui n'a pas fonctionné, c'est pour ça qu'il y a plusieurs paramètres. Il y a des mariages qui ne fonctionnent pas parce que les deux sont des jambésins, donc awam et salihah, mais il y a eu un problème au niveau de la sakina. Donc eux, il n'y avait plus de sakina. Zaid Nab ne trouvait plus. Zaid Rabiullah Anha ne trouvait plus de sakina. Zaid Rabiullah Anhu ne trouvait plus de sakina. Les deux l'ont retrouvée, elle auprès de Rasulallah. Elle était hyper heureuse, d'ailleurs, elle se vantait auprès des autres épouses du professeur Sema en te disant, moi, c'est Allah qui m'a mariée, dans le Quran. Effectivement, c'est le seul compagnon, en plus dans le nom, et mentionné dans le Quran. Et lui aussi pareil, il a eu une merveilleuse épouse des enfants qui sont connus d'ailleurs dans les chaînes de transmission de ahadith. Ils ont été heureux tous les deux. Donc il y a eu une issue. Donc là, c'est la combinaison qui nous montre que,

toujours quand il y a un pilier qui ne va pas, ça peut collapsez même si c'était des bonnes personnes. Donc là, du coup, on a parlé du ka'u. C'est la sakina qui manque. Ça va bien, quelque part. Il y a aussi le ka'u. L'époux n'est plus kawam, ou n'est pas kawam et il est avec une épouse saliha de la même façon qu'une épouse qui n'est plus saliha et d'un époux qui est kawam. Donc là, avant même que tu en parles, dans le Quran, on a ces exemples-là. Quand on a Asya, là d'ailleurs, on a une des quatre meilleures femmes élus par Allah, alors selon la de l'univers, où elle, elle était saliha plus plus plus, et elle était mariée au plus grand tirant de la terre, à cette époque et de toutes les époques. En fait, on ne peut pas comparer quelqu'un à Firaoune, et elle était mariée à cet homme. Elle est restée mariée à cet homme. Elle était en souffrance psychologique avec cet homme. Et qu'est-ce qu'il a sauvé, qu'il a aidé à tenir, premièrement, sa foi en Allah, ensuite, le fait qu'elle a eu Moussa, à l'Islam, de qui s'occuper et après, c'est la mort qui l'a libérée. Donc, comme tu dis, ça finit par mourir. Alors, attention par un arrivée à mourir, hein. Ne vous n'atteignez pas.

Exactement. C'est-à-dire qu'elle, son exemple, a été érigée parce qu'il y avait beaucoup de paramètres

à expliquer, etc. Mais finalement, c'est la seule chose qu'il a libérée. Et en récompense aussi, on sait qu'au Paradis, elle sera l'épouse de la Sra. Donc elle finira par la voir son KOM, et il y a le cas aussi de femmes qui ne sont pas du tout saliha et qui sont mariées à des hommes qui le sont plus, plus, plus, plus. Et là, on pense aux épouses de Noah, à l'Islam, l'autre, à l'Islam, donc qui, au-delà d'être franchièrement de femmes pas fiables, bah, elle, on sait qu'elle avait une tard au niveau d'une des caractéristiques qu'elle a dit, c'est Ha'afidrath. Qu'est-ce qu'elle faisait et qui a finalement rendu difficile la tâche de ces prophètes-là ? C'est qu'elle divulguait les secrets. Elles allaient voir les autres mes créants et disent, l'autre, il a reçu des gens. Là, l'autre, il a fait ça. Donc, elles étaient en train de divulguer leurs secrets. En fait, elles mettaient en péril justement cette notion de sécurité que ces prophètes pouvaient ressentir auprès d'elles. Et là, qu'est-ce qui s'est passé aussi ? Comment Allah les a libérés ? Et bien, il les a lui-même séparés de ces femmes-là en les faisant périr avec le châtement des autres. Donc là aussi, c'est la mort. Donc comme pour dire que si vous vous entêtez à ne pas vouloir rechercher la Sakina, si vous vous entêtez à ne pas vouloir appliquer al-Qawama et le fait d'être saliha, vous courez à une perte, une perte matérielle, physique, émotionnelle, tout et ça peut être tout en même temps. Et ce n'est pas le but. En se rappelant toujours que le but du mariage dans la recherche de Sakina, c'est dériver des sociétés stables, des enfants stables. Et on l'a vu dans la ayah qui parle de ça, que Allah nous a établi pour qu'on ait la Sakina entre nous qui nous a offert Mahawad-dair Ahmad. Il en parle dans une sourire qui parle de la guerre du crime, comme pour nous dire, et il parle du mariage au milieu de ça, comme pour dire l'issue d'un mariage qui ne tient pas et où vous faites n'importe quoi. C'est comme si vous vous étiez en train doucement de laisser la guerre s'installer dans le monde. Et ça démarre dans foyer, quatre murs. Donc en gros, quand un époux ou quand une épouse, l'un des deux, on ne peut même pas la peine de séparer, mais quand l'un des deux n'assume pas son rôle, qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je dis à l'autre ? Qu'est-ce que je fais moi ? C'est quoi mes solutions ? Alors malheureusement, dans ce cas-là, on est obligés de sortir de la préservation du secret. C'est le seul moment où puisqu'il n'y a plus d'échange, puisqu'il n'y a plus. C'est un point de non-retour. Alors,

oui, il est temps d'en parler. Il est temps de parler, si c'est pour la sœur, à ses tuteurs, avant qu'elle ait eu un époux, de consulter, de consulter en thérapie, de te rapprocher d'une amie proche aussi, Sarah Leha. Attention, ça peut être une écoute attentive et te permettre de détacher un petit peu déjà émotionnellement dans un premier temps avant de prendre une décision active. Ne faites rien de manière active. Prenez ce temps. Laissez des semaines par les ans autour de gens qui vous sont proches, qui sont surtout des saléhines. Alors comment des sages, des gens sages auprès de vous. Très souvent, on va entrer dans des détails du genre est-ce que je peux demander le divorce ? Je ne peux pas demander le divorce. Il y a tous ces points-là,

mais si on ouvre le point-là, on s'en sortira. En plus, c'est très balisé. Le divorce, c'est une des questions de jurisprudence de Firk dans la religion qui est des plus compliquées, des plus complexes. D'ailleurs, vous verrez que les imams et ceux qui reçoivent ces questions-là n'acceptent jamais, en tout cas ne doivent pas accepter de répondre à ces questions-là par mail, par téléphone. Il faut les deux parties. Il faut écouter les deux. Il faut avoir l'intelligence émotionnelle en écoutant les deux parce qu'un imam, c'est un homme souvent. Il ne faut pas qu'il écoute la femme lorsqu'elle parle avec ses oreilles d'homme. Il faut qu'il puisse lui-même être conseillé aussi par les femmes de sa famille, le fait qu'il ait une épouse, qu'il ait une mère, qu'il ait une sœur, pour pouvoir mettre les lunettes de cette femme-là et pouvoir faire comprendre à l'époux en face ce que ta femme essaye de te dire à travers cette phrase. Ce n'est pas avec tes oreilles d'homme qu'il faut l'entendre. Elle essaye de te dire ça, donc en gros, les besoins. Là, ce qu'elle voulait te dire, c'est que tu ne l'écoutes pas, c'est par exemple. Et ça, il faut quelqu'un qui soit aguerris et c'est nécessaire. Oui, et malheureusement, quand on en arrive à ce stade-là, très souvent, c'est un peu tard. C'est un peu tard pour réparer. Il y a des blessures qui sont ancrées. C'est très difficile de cicatriser. Alors oui, avec le temps, ça le fera. Et malheureusement, pas avec la présence de la personne, en fait. Parfois, une coupure peut faire un grand bien et rabis-baucher. Et parfois, la coupure, elle peut aussi confirmer que la séparation est nécessaire. Donc, lorsqu'on ne se manque plus, lorsqu'on se sent mieux, lorsqu'on se sent apaisé, lorsque c'est plus léger, lorsque crème chantier, c'est sans toi, j'arrête de te faire souffrir et t'arrêtes. Et on arrête en fait tout court. Et on n'a plus de haïs ennête. On n'a plus de âge à l'enfaite, on n'a plus de récompenses. On n'est plus récompensés pour notre vie conjugale. La vie conjugale, les rapports sexuels, les partages, la manière de t'honorer et dont tu m'honores chaque jour, elle est récompensée.

Chaque mot que tu me dis, chaque geste que je fais pour toi, chaque repas que je te prépare, et chaque course que tu fais, est récompensée. Mais quand on arrive à le faire avec... Il n'y a plus de récompenses, en fait. C'est terminé. Tu le fais contre toi, malgré toi. Tu t'en plains, ça rumine. Stop. L'intention n'est plus là. Il n'y a plus d'attention et il n'y a plus de récompenses associées, malheureusement. Et ça, c'est quand c'est extrême, ça dessine une fin. Et pourtant,

il y a beau, il y a voir un problème, l'un ne fait plus son rôle, il n'y a plus vraiment de kawam, il n'y a plus vraiment de sarahihab. Pourtant, il y a des situations qui peuvent se réparer. Et comme tu dis, on est obligé d'externaliser, d'extérioriser, de déplacer le curseur de la solution à l'extérieur. Et c'est là aussi où le Qur'an, il a dit bien les choses. Il dit,

il faut quelqu'un qui la connaisse bien, qui sait de son côté, de sa famille, de ses proches, de la même façon pour lui. Et qu'est-ce qu'il a dit ? Il a dit, il a dit, il a dit, il a dit, et là, ça rejoint ce que tu disais. Il faut qu'il le veuille tous les deux, qu'il s'investisse tous les deux, qu'il se remette en question tous les deux. Si c'est toujours c'est ta faute, c'est ta faute, c'est ta faute. D'accord, on va trouver des solutions, mais c'est ta faute. Quelque chose de la personne qui dit c'est ta faute, c'est-à-dire que si c'est l'épouse qui dit c'est ta faute à l'époux, mais qu'elle ne se remet pas en question, qu'elle ne s'investit pas, qu'il n'y a pas de changement dans l'attitude. En fait, les efforts de l'époux sont vains. En fait, il va juste s'épuiser. Et inversement, lorsque c'est l'époux qui dit à l'épouse, c'est ta faute, c'est ta faute, les efforts qu'elle fera seront vains aussi, elle va juste s'épuiser. Il faut une réelle remise en question de part et d'autre, de l'honnêteté, de la transparence, et de l'investissement de part et d'autre. Et à hauteur intense et malheureusement, très souvent, dans ces moments-là, il n'y a déjà plus d'énergie. Alors que c'est le moment où on a besoin du plus d'énergie, de la plus grande part d'honnêteté, d'investissement, de mots, de paroles et de sécurité. Il y a un point important aussi que j'aimerais soulever, c'est la culpabilité, très souvent, lorsqu'il y a divorce, et que tu es un kawa, que tu es une saleha, il y a nécessairement de la culpabilité qui est associée. Très souvent, les gens honnêtes, que tu sois toi kawa, que tu sois toi saleha, forcément tu vas avoir des regrets, tu vas te dire qu'est-ce que j'ai mal fait, comment ça s'est passé, où est-ce que j'ai flanché, qu'est-ce que j'aurais pu faire, il aurait fallu que non. C'était écrit, Allah la destiné, il l'avait écrit pour Zahid Zainab, il l'a écrit pour nombre d'entre nous, Alhamdulillah, vous avez parcouru un chemin de vie ensemble, vous avez appris, vous avez tiré des leçons, le plus important c'est ça, c'est tirer des apprentissages pour ne plus les reproduire et s'améliorer, insha'Allah, dans votre prochaine relation conjugale pénétatérale que je vous souhaite de tout mon cœur. Donc vraiment déculpabiliser, puisque la culpabilité elle mène à rien, elle vous fait mal, elle vous amène vers la rumination, le west-west, la reine-nace, et donc là on est dans vraiment la rumination mentale satanique, c'est vraiment de se faire du mauvais sang, de se rendre malade et du coup en fait tu es séparé, mais tu es séparé pour être trempé ou tu es séparé pour être malade. Tu te sépars parce que t'as envie de paix, de respirer, de retrouver ta foi, de retrouver ta joie de vivre et puis de retrouver insha'Allah ton compagnon, ta compagne de vie. Donc des regrets, oui, ils sont utiles parce que tu feras différemment la fois prochaine, peut-être dans ce que tu demandes, dans ce que tu acceptes, dans ce que tu tolères, dans ce que tu offres, dans la manière dont tu l'offres, oui, tout ça ça va s'améliorer, mais culpabiliser ça mène juste vers la rumination et donc c'est complètement stéril. On n'est pas dans la fécondité, on n'est pas dans la fertilité du bien-fait, on est dans la stérilité et juste dans se rendre malade, nul besoin. C'est ça. Et quand Allah parle de ce sujet si complexe de cette séparation-là dans le call-n, lui-même en fait orientait chose en termes de solutions. Il dit vraiment qu'il parle des points très importants, s'il y a des enfants ou pas, s'il y a une grossesse en cours ou pas, s'il y a un allaitement en cours ou pas, il règle les choses urgentes et les balises, c'est ça. Et pour le reste, là où il nous oriente, c'est vraiment sur les solutions pour après, il y a un lendemain. Il y a un lendemain et il appelle aussi les gens à se remettre en question, ça a déjà été fait pendant la phase de Islah et ça doit être fait après, en fait ça doit être fait constamment. Donc pareil, quand on regarde dans la sunnah, quand on regarde dans les

histoires

des compagnons, des prophètes, il n'y a qu'à voir le schéma familial de Rasool Allah, à part Ishar, qui n'a jamais été marié, dans sa configuration, toutes ses épouses, elles ont toutes déjà été mariées. Soit elles ont divorcé, soit elles ont été veuves, soit des fois c'était les deux divorcés et veuves, c'est le cas de Radija, qui n'est pas seulement veuves, c'est aussi séparé. Et donc son premier mariage, ça a été ça. Donc comme pour nous dire en fait que des personnes, que soient femmes ou hommes, qu'ils ont vécues, qui se sont séparées, ne sont pas moins bonnes, qu'il y ait des enfants ou pas, alors son nom-là a récupéré des enfants, ne sont pas moins bonnes, c'est juste un lendemain. Et parfois, j'avais entendu un savant l'expliquer, très bien en disant que parfois, Allah fait passer la personne par ce mariage qui n'a entre guillemets pas fonctionné, mais comme il y a un bien dans tout, et bien ce qu'on en a tiré, les leçons qu'on en a appris, des fois on ne savait même pas c'était quoi notre sakina. On ne savait pas ce dont on avait besoin. On ne sait pas ce que c'est qu'être kawam, ou on ne sait pas ce qu'être salihah, et c'est ce mariage-là qui me l'a appris. Ce sera les bases d'un futur mariage qui se passera bien peut-être. En charme. En charme. C'est passé par ça, c'est difficile. Bon là, on est orienté solution. Ça aussi, c'est une solution. Mais avant d'arriver à la question de la séparation, ou vraiment ça ne marche pas parce que dès le début finalement, c'était quelque part écrit que ça ne fonctionnerait pas, mais il fallait passer par ça pour des raisons que seul Allah connaît. Il faut accepter de ce côté-là. Il faut accepter. Il ne faut pas culpabiliser toute la vie parce que c'est comme si on reprochait à Allah de nous avoir fait rentrer dedans. Et ça c'est vraiment important ce que tu viens de dire Zainab pour des raisons que seul Allah connaît. C'est le raïb en fait. Ne cherchez pas à deviner ce que vous ne saurez peut-être jamais. Ça ne sert à rien. Là, il s'agit simplement de tirer des apprentissages pour faire mieux et ça se passera beaucoup mieux la fois prochaine, chan. Et encore une fois, quand on veut absolument que ça fonctionne bien et qu'on cherche et les solutions se donnent les moyens, Allah le dit. Donc si vraiment les deux veulent, Allah va leur donner des solutions. C'est ce qui est attendu de toujours trouver des solutions à Bi-Isnillah. Il y a quelque chose qui aide dans tout ça et qu'on a dit parce qu'on injecte des doigts partout. Depuis tout à l'heure on dit Qadla faça. Et c'est une solution à lui tout seul. La solution numéro un, numéro un, c'est de parler avec Allah. Et ça je vous le dis depuis le début de mes épisodes. Est-ce qu'Allah est le premier à qui tu parles de ton problème ou le dernier où tu ne lui en parles même pas du tout ? Donc en fait, si j'ai un problème au niveau de Masaqina, ya Allah fait que je me satisfais de ce que j'ai. Parce que parfois Masaqina, moi je crois que c'est ça que j'ai besoin mais moi-même je ne sais pas mieux qu'Allah ce dont j'ai besoin. Je peux demander aussi à Allah pour me remettre en question. J'ai des manquements dans mon rôle de Salihah. Comble-le-moi. Mon époux aide-le à être Rawam. Aide-le. Donc au lieu d'aller reprocher à l'autre et dire tu ceci, tu cela, je vais aller voir son créateur. C'est plus rapide. Le chemin est plus rapide. Je vais aller voir directement le boss. Je vais voir le boss et je dis ben ton employé là. Et il va régler le problème sans que l'autre-même se dise que c'est passé par moi. C'est plus simple. C'est comme si je faisais appel au syndicat. Et de la même façon ma femme, il y a des trucs. J'ai des besoins qui ne sont pas comblés et j'essaie de lui faire comprendre. Donc il y a la Joker juste là. L'appel à un ami là qui veut gagner des millions. Injecte là-bas de ton côté et moi je fais de mon côté et ce sera comme si voilà tout allait bien dès le départ. Donc en fait on a des Joker, on a des bonus et on les utilise pas. Comment ? Et dans le call-n, il y a tout ça. Dans les Ahadith,

il y a tout ça. Donc ça d'abord, j'ai presque envie, on aurait dû même commencer par ça. On parle d'abord à Allah parce que c'est lui qui a créé cet homme. C'est lui qui a créé cette femme. Et ça revient toujours à la base avec papa Adam, alaihi salam, maman Hawa, alaihi salam. On peut même conclure avec ça par rapport à la Ayah de la dernière fois. Allah il termine la Ayah. Je m'étais dit en plus j'ai oublié d'en parler mais c'est très bien que j'en parle que maintenant. Allah termine par Inna Allah Haqqana Aliyan Kabirah. Donc là il est en train de nous rappeler que moi,

je suis au-dessus de vous tous. A la fin le Kabir, le grand, le boss, c'est moi. Je suis ton créateur à toi femme, ton créateur à toi homme. Si vous êtes Qawam et Sra'liha, c'est grâce à moi. Si j'ai donné à papa Adam, alaihi salam, une compagne, c'est parce que je l'évolue. Si elle, elle a eu un bon leader quelqu'un à qui elle pouvait se référer, c'est parce que je l'évolue. Et à la fin tout ce que vous deux vous faites là, c'est pour moi à la fin. D'accord ? C'est pour moi à la fin et pour que vous retrouviez votre chemin vers home. C'est quoi notre vrai home ? Là on est dans le house là, dans ce monde là, c'est house. On fait ce qu'on peut. On fait ce qu'on peut pour en faire un mini-home. Mais le home, home, home, c'est là-bas en fait. Et en fait depuis quand est-ce qu'on installe ces valises ? On met du papier peint dans une maison qui ne nous appartient pas ? Non. En fait ici

on se met bien, il nous faut quand même de quoi manger, il nous faut de quoi vivre, il nous faut des valises, il nous faut nous mettre à l'aise, un peu de climes, des trucs comme ça. Mais le papier peint, les trucs et tout, tout ce qui est au stand-in, je le veux dans mon vrai chez moi là où je vais rentrer, pas là-haut dans mon escal de voyage en fait. On met pas des papiers peints dans un mur d'hôtel.

En tout cas c'est pas moi qui vais le faire, c'est le propriétaire de l'hôtel. Donc à la fin, là il nous pousse tout ce qui est en train de nous aider à faire que ce soit le mariage, parce que mariage c'est une entité, le mariage, la parentalité, le travail, tout ça c'est pour te pousser doucement vers ta vraie sortie, ta vraie porte de sortie, le paradis. Et on demande à la Sointala de nous permettre de retrouver cette maison, parce qu'on a les clés de la maison et tout ce qu'on veut en fait se rapprocher de la serrure et pouvoir enfin l'ouvrir. Mais pour ça il va falloir travailler pour retrouver cet héritage naturel.

Qu'est-ce qu'il va nous accompagner à pouvoir le faire au mieux et le vivre au mieux et continuer à progresser et à nous remettre en question. C'est l'essentiel, l'armise en question, la capacité de remettre en question, l'humilité et la belle intention.

De ce fait, Firdeau, ça me vient en tête parce que je n'y ai pas pensé avant maintenant, mais effectivement toi tu aides les femmes, enfin les hommes devront trouver autre chose, on va dire, pour par rapport à ce programme-là. Mais tu aides les femmes à être serrera, à savoir quels sont leurs besoins. T'as un programme par rapport à ça, c'est important d'en parler. Ah le programme de la Perle, c'est ça, on a parlé de trésors, de perles, de connaître sa velle, et de pouvoir le donner. Tu peux nous en parler brièvement.

Alors oui, le programme de la Perle, en fait, je l'ai créé l'année dernière, enfin c'est le résultat d'accompagnement évidemment en thérapie. J'ai condensé, on va dire, tout un travail autour de la mémoire familiale, de ce que tu hérites, en fait, de ta mère, de ta tante, de ta lignée en tant que femme, en tant que future épouse, en tant que futur maman, quelles sont les principales messages, ressources et aussi

traumatismes que tu portes. Qu'est-ce qui est intéressant de garder ? Parce que c'est précieux et c'est beau, il faut le revivre, et en tout cas, le retransmettre. Et qu'est-ce qui est important aussi de délaissier, de déposer, parce que ça ne t'appartient plus. Donc on fait une petite partie de travail autour de justement de la mémoire familiale, et ensuite on travaille sur le soi. C'est vraiment tout ce qui est autour de la paix, comment je suis en paix, comment je deviens la paix aussi. Travaille autour de cesser de ruminer, de culpabiliser et d'être plus dans l'action. Très souvent, il y a une cogitation mentale, intense et continue. Donc on met un switch off là-dessus, on éteint l'interrupteur de la rumination pour laisser place à la pensée libre et légère de la crème chantier et enfin agir, arrêter de penser à ce qui ne va pas dans ta vie, mais davantage agir en fait, agir pour faire ce qui va. Donc on a fait ce travail machin là avec des soeurs partout dans le monde. Elles se sont connectées dans tout le globe, il y en avait du Canada, un d'Afrique du Sud, de Belgique, de Suisse, du Qatar, des Emirats, évidemment de toute l'Europe, avec des décalages rares importants, mais avec un coeur très proche les unes des autres. C'est très très bien passé, les replays étaient accessibles, leur dynamisme, leur motivation était très très très touchante et une fraternité qui s'est installée qui n'a pas de prix. Pour avoir été dans les coulisses, je balide. Mais là, en ce moment, du coup, il y a une liste d'attente parce que du coup, il y a plusieurs sessions, il y a deux sessions par an, c'est ça ? Oui, alors je fais deux sessions par an, la première session est terminée et la deuxième commencera en octobre prochain. Donc oui, la liste d'attente est déjà ouverte. Je vous inquiéterai pas, je mettrai les liens de la liste d'attente parce que je sens qu'on va me bombable. Question ? Après, il y a un programme aussi, mais là, pour le coup, qui est mixte parce que là, je travaille pour les deux, pour les KWM et pour les Salehath autour de l'amour, en fait, vraiment de la construction conjugale et du réel amour. Ça, c'est ouvert à tous et c'est disponible tout le temps, toute l'année. Sur ton... Oui, sur ma plateforme, sur ta plateforme et même sur toutes les réseaux, en vrai, en toutes les réseaux sociaux. M'achat là, ça fait plaisir tout ça. Voilà qu'on va vérifier. Viredos, merci pour ce moment, je n'ai pas vu passer, je n'ai pas vu que ça fait depuis tout ce temps qu'on parle. Je n'ai pas du tout envie d'inviter soit deux. Oui, c'est ça. Une fois un virgule cinq, mais en tout cas, bonne chance, mais on espère en tout cas que ça vous a apporté. Ce sera utile. L'idée, c'est vraiment que ce soit utile et que vous puissiez le partager, que vous puissiez le faire écouter à qui ce sera utile, le transmettre à votre tour aussi parce que ce sont des apprentissages que vous avez acquis et que vous allez transmettre à vos enfants. Je parlais d'héritage familial tout à l'heure, quel plus beau héritage en fait que celui-ci que la transmission de parents-enfants, dans la fratrie, dans les amis. En tout cas, toutes les deux, on dépose ça comme une sœur d'arroques. On espère va dépasser notre propre personne et aller loin un héritage aussi qu'on laisse derrière nous et vous, vous pouvez participer à cette chaîne de transmission et cet héritage en le transmettant aussi et en transmettant de ce dont vous en avez appris. C'est très important. Ne serait-ce qu'à apprendre à quelqu'un. Tu sais qu'est-ce que c'est qu'un croix. Aujourd'hui, il y en a beaucoup qui ne connaissent pas cette définition. Ce serait peut-être bien de le nationaliser, de le diffuser et que ce soit en termes normal dans la bouche des gens de dire oui, moi je cherche un homme croix, moi je cherche une femme universe, voilà, c'est ça, et que ce soit normal. Une définition connue, reconnue, reconnue et un brevet déposé par le cours, tout simplement.

**[Transcript] Coran de Ton coeur / #26 - Mariage : quand ça ne va pas... Avec Firdaws de @MyFirdaws**

Merci d'avoir écouté cet épisode et comme toujours si ce podcast apportait du bien alors une chose à faire d'abonner pour ne rien rater et si il te semble pouvoir être utile à d'autres personnes sans toi libre de le partager et même de laisser un commentaire et la note de ton choix sur ta plateforme des coups de préféré. Ce sera une belle manière de me faire savoir que ce podcast doit continuer et être écouté par le plus grand nombre. Je confie à la Subhanahu Wa Ta'ala le soin de préserver ta foi, ton honneur et ton coeur. Je te laisse à présent passer un bon moment avec ton courant et je te dis à vendredi prochain pour un nouvel épisode salam alaykoum wa rahmatullah