

[Transcript] Coran de Ton cœur / #27 - Partir du bon pied dans son mariage - Avec Zina Hamzaoui de @CoNaissance

Bienvenue sur Coran de ton cœur, le podcast qui t'aide à reconnecter ton cœur à ton Coran.

Je suis Zeynab 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 Coran 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 Coran au quotidien en reconnectant leur cœur au Coran.

Car oui, j'ai la ferme conviction qu'un cœur connecté au Coran 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 Coran.

Prends cet emportoir et belles écoutes.

Ça va ? Je suis très bien.

On se voit après nous et toi comment tu vas ?

Franchement, ça va.

Ça fait plaisir d'entendre cette question.

Ça va encore plus si je suis en bonne compagnie aujourd'hui.

Ravie de vous retrouver un vendredi supplémentaire.

Ça fait très plaisir en tout cas de revenir comme chaque vendredi pour un épisode supplémentaire du podcast Coran de ton cœur.

En ce moment, on est sur une thématique qui est fondamentale, qui est très importante, qui est parmi les thématiques les plus abordées dans les conférences, mais ça reste toujours une thématique sur laquelle on a encore des questions, encore des frustrations, encore des incompréhensions.

Et donc, je me suis en tout cas frotté à ce sujet, mais bien sûr, en comptant toujours sur mon call-n, c'est qu'il nous en dit.

Et nous avons fait plusieurs épisodes à ce sujet.

Donc, on a parlé du vrai but du mariage, à tel que le call-n n'en parle.

Je t'invite d'ailleurs à retourner vers ces épisodes-là, de comment être un grand homme dans son mariage, une grande dame dans son mariage, et comment on fait quand ça ne va pas, quand on n'a pas forcément démarré du bon pied, ou bien quand on a démarré du bon pied, mais qu'il y a de secousse, quand ça ne va pas du tout aussi ou c'est pas récupérable.

Qu'est-ce qu'on fait ?

Ça, c'était notre épisode la semaine dernière avec ma très chère Fieldhouse.

Et aujourd'hui, on a envie de donner de l'espoir.

La dernière fois aussi, on donne toujours de l'espoir, mais là, donner de l'espoir aux couples qui partent avec une page blanche, ceux qui démarrent, qui sont vraiment au démarrage et qui se disent bon, je sais qu'est-ce qui se passe et comment réparer les choses, etc., quand j'ai bien avancé dans le mariage et que ça ne va pas.

Avant le mariage, j'ai bien compris les mots-clés et les leçons très importantes au sujet du mariage, comment être un homme kawam, comment être une femme saliha, comment

rechercher la sakina et traduire à l'autre ma notion de sakina comment je tiens tout ça.

J'ai compris que je vais recevoir en cadeau de mariage ma wadda el-ahma de la part d'Allah, mais j'ai pas envie de gâcher tout ça, j'ai vraiment envie de rentrer dans ce mariage avec cette page blanche, mais que je veux remplir correctement.

J'ai conscience qu'il va y avoir des problèmes, j'ai conscience qu'il va y avoir, on va dire plutôt des épreuves, des difficultés, de secousses, des accords, mais ce n'est pas une fatalité et je sais aussi qu'on peut apprendre à être correctement désaccord et à se disputer correctement parce que si je suis rawam, si je suis saliha, si j'ai en tête ce but qui est la sakina, il n'y a pas de raison que ça se passe mal, donc il n'y a pas de raison plutôt que je ne trouve pas dissu.

Aujourd'hui Zina on va parler de comment partir du bon pied dans ce mariage et comment justement préparer ce trousseau, le trousseau des mariés comme tu parles souvent de ça, et bien comment on fait.

Et bien avant d'aller plus loin, mes auditeurs et les auditrices, je pense qu'il y en a qui te connaissent et il y en a qui ne te connaissent peut-être pas.

Dans tous les cas, ce sera avec grand plaisir qu'on va te laisser te présenter et nous dire ce que tu es, qui tu es, qu'est-ce que tu fais.

Alors, mon grand-père, je vous fais encore une fois Zina pour cette invitation.

Un vrai plaisir de pouvoir participer à ton super podcast, auquel j'aime vraiment écouter chaque vendredi.

Donc ça va me faire bizarre maintenant de m'écouter à t'écouter quelques semaines, Charlotte.

Donc Zina Hamzawi, une femme, née à Paris il y a maintenant 33 ans et donc je suis installée ici en Belgique depuis quelques années.

Alors moi, j'ai été intéressée par tout ce qui était lié à la santé, à la féminité, aux couples et très simplement, j'en ai fait mon travail, j'en ai fait mon métier.

Donc je me suis formée et je suis devenue sage-femme, sexologue clinicienne et thérapeute de couple.

Donc c'est un métier qu'on n'entend pas très souvent, un métier qui ne court pas les rues et pourtant qui répond à une grande demande et donc ça me réjouit au quotidien de pouvoir vraiment apporter ma pierre à l'édifice et de soulager les couples et les futures couples dans toute cette préparation et cette réparation liée à l'intimité notamment.

Et donc je suis installée ici en Belgique où j'ai d'ailleurs ouvert en collaboration mon centre Misen, notre centre Misen et donc un mot qui revient aussi et qui a un sens assez lourd.

- Machane, super présentation et je sais que dans ton travail, Machane tu fais des merveilles parce que vraiment tu remets l'humain au centre de tout et tu as cette qualité que j'apprécie beaucoup et auxquels je crois qu'ils sont aussi mes principes, c'est de rappeler aux couples qu'ils sont une seule et même équipe et qu'ils ne sont pas des adversaires, ils ne sont pas des concurrents et que c'est finalement aberrant de vivre

[Transcript] Coran de Ton coeur / #27 - Partir du bon pied dans son mariage - Avec Zina Hamzaoui de @CoNaissance

avec son concurrent.

- Exactement, je ne repose pas la question, est-ce que vous êtes en mode duo ou en mode duel ?

- Ah, pas mal, bonne question ça ! - C'est une question très courte mais qui a en dit long ?

- Dans les deux cas, vous êtes deux mais deux buts de son camp ou deux ensemble quand même ?

- Directement ensemble ou l'un contre l'autre encore ?

- C'est pas nonnant.

Et bien Zina, j'ai introduit une nouvelle sonnette dans mon podcast quand j'ai désinvité du moins, je l'ai fait la dernière fois avec Fieldaus, c'est en tour, c'est que je pose une question, voilà une question et tu lui réponds selon ce que tu penses. Je vais pas oser dire tac au tac comme ça parce que comme si je t'imposais quelque chose mais on va dire ça.

Alors, j'aimerais que tu nous partages ton mot préféré là tout de suite dans ton call-n et pourquoi ce mot-là ?

- Ah, magnifique question, venez de ta part, je n'en attendais pas moins.

J'ai envie de dire, c'est les dérivés de Rahman qui reviennent tout au long du call-n.

Donc déjà, dans la basmala, on est déjà servi presque à chaque souâtre et c'est vrai que ce mot, enfin les dérivés de Rahman, de Rahim, de Rahman, ça me parle énormément, notamment dans ma fonction de sage-femme parce que voilà, ça c'est un point d'ailleurs que tu as déjà pris le temps d'expliquer, je pense, dans au moins un ou deux épisodes

- C'est ça.

- Et c'est un mot dont on pense souvent à la miséricorde, c'est traduit comme ceci, aux miséricordieux, aux tout-riolents d'amour en fonction des traductions et en fait quand on le lit et qu'on le comprend aussi avec cette question d'amour inconditionnelle, on va dire cet amour qu'une mère porte à son enfant ce fameux utérus qui a une place très importante. Et c'est vraiment le fait que ce mot aussi rythme notre core-n autant de fois, c'est quelque chose pour moi qui est lourd de sens et qui me rappelle énormément donc et d'une part cet amour inconditionnel et cette richesse féminine. En tout cas, c'est comme ça que moi je le vis en tant que femme et en tant que sage-femme.

- C'est très beau, et bien tu sais parce que t'as pas encore écouté l'épisode parce qu'il n'est pas encore sorti, Firdaus a donné le même mot. Et vous n'êtes pas coordonnée quoi, tu vois c'est la preuve, ça veut dire que l'amour d'Allah, quand on en prend conscience, le fait de penser à ça en premier lorsqu'on pense au rôle n, je trouve ça très très fort de sens quand même. - On va une grande pensée à Firdaus alors. - Oui écoute, voilà, elle va dire que tu la copier mais c'est pas grave. - C'est pas vraiment copier là. - Alors Zina, du coup, de quoi va-t-on parler aujourd'hui, de partir du bon pied, c'est ça ? - Alors on va parler de couple, de préparation, comme je dis, de se préparer plutôt que réparer. Donc moi je suis la thérapeute qui a bien donné les métaphores, les proverbes. - On va s'entendre là-dessus, t'es pareille ici. - Plein d'exemples, voilà, pour essayer de marquer les esprits autant que possible et pour vraiment être la plus claire possible. Donc ça aussi avec mon collègue ici sur Bruxelles ou Saint-Majamal, on a aussi un séminaire de préparation au mariage. On a un petit peu importé ce qui se passe

créée

à partir d'une autre personne et de ces deux personnes là ont été créées beaucoup, beaucoup d'hommes et de femmes et que s'ils n'avaient pas cette notion de cohésion et comme Allah parle de Zaouj, donc c'est très important, il aurait pu dire un autre mot, il a créé de cette personne et Zaouj ça veut dire le conjoint et la conjointe, ça veut dire en gros une personne et il lui a assigné, il lui a corrélié une femme ou un homme et que issu de cette cohésion là, de ce Zaouj là, et bien c'est ça qui a permis à l'humanité de fleurir comme elle a fleuri, comme pour nous dire que si cette base n'était pas là, vous ne seriez pas autant d'hommes et de femmes vivant aujourd'hui et pouvant justement lire cette ayah, donc très belle, je trouve que c'est une très belle introduction déjà à une sourate magnifique sur la tannissa qui est riche, qui est complexe, qui est magnifique, mon rêve un jour de pouvoir l'expliquer comme ça à plein de monde, à vraiment, qu'à la nous le permettre et je trouve que voilà que cette ayah vraiment elle place tout et se rappelle qu'à la ce qu'elle a dit en disant ita kula ita kula c'est traduit tantôt par craignée à la, tantôt par prenez garde à la, tantôt par et je pense que c'est une définition qui englobe tout, ayez conscience d'Allah, dans tout ce que vous faites ayez conscience d'Allah, quand tu as conscience d'Allah tu regardes pas les gens pareil, tu regardes pas ta femme pareil, tu regardes pas ton mari pareil et c'est très important, là rappelle aussi dans cette ayah qu'il faut prendre garde à lui, qu'il faut avoir conscience de lui, de la même façon il faut aussi prendre garde et aussi avoir conscience des matrices, il parle de alham et ici comprendre bien sûr utérus parce que le siège de l'humanité c'est un utérus, c'est là dedans en fait qu'il a mis au chaud sa création humaine et cette matrice là c'est à la femme qui l'a confié la tâche de le contenir en elle, comme pour rappeler aussi que eh bien ça rappelle toujours encore le rôle de l'homme vis-à-vis de son épouse et l'importance en fait que l'effort des marres de lui prend soin de

sur la hame de ces matrices là parce que tu en es issu et parce que toute l'humanité en sera toujours issu et ce message il est à la fois pour les hommes et les femmes, les femmes doivent prendre garde aux matrices parce qu'on a tendance toujours à dire bah prenez soin des femmes, bah oui mais il rappelle aussi ici et c'est ce qu'on se disait en off et qu'on va rappeler les femmes et il est conscient c'est prenez garde, vous aussi à ces matrices là en fait et il est conscience de votre valeur et l'homme aussi exactement les deux doivent prendre conscience de cette valeur là et il se trouve que cette matrice là elle a l'intérieur de la femme, ça fait penser aussi que la matrice certes elle a l'intérieur de la femme mais elle bénéficie aux femmes et aux hommes donc vous avez tous les deux intérêts en tant que zauge, en tant que team, en tant que asouage plutôt et en tant que team de prendre soin tous les deux de cette matrice parce qu'elle est aussi importante pour l'un que pour l'autre. Totalement et prendre soin c'est être déjà à l'écoute des signaux que ces utérus vont envoyer quand une femme elle n'est pas sous contraception hormonale, elle va être cyclique c'est à dire qu'en fonction de son cycle menstruel elle va avoir des moments où elle va être pleine d'énergie, des moments où elle va être plus fatiguée, des moments où elle va être plus sensible, des moments où elle va être agréable, des moments où elle va être moins agréable et quand une femme connaît déjà son cycle et est à l'écoute de son utérus et à l'écoute de ses changements on va dire internes, ça va être beaucoup plus facile pour elle de les expliquer à son époux et un homme qui va on va dire développer cette capacité à être à l'écoute de son épouse et justement à observer ces changements là mais il va savoir en fait s'adapter

il va dire ok tiens je sais que les jours qui arrivent mon épouse c'est là un moment où je dois pas trop l'embêter même si je suis d'humeur taquine je vais aller molo parce que c'est l'hiver là exactement elle est à fleur de peau elle va démarrer au quart de tour il vaut mieux que hop je me fasse tout petit tout discret que je la laisse tranquille au contraire je sais que là tiens cette semaine ci ma ma femme c'est une période du mois où elle est plus ouverte à des propositions elle déborde d'énergie elle même elle va peut-être proposer même des activités etc donc tiens je vais en profiter pour prendre plus d'initiatives et en fait l'un et l'autre quand on va s'écouter et bien se découvrir en fait on est vraiment en mode duo on est plus en mode duel comme comme je disais c'est vraiment on va venir grandir ensemble et ça commence par se connaître déjà soi en tant que femme je suis toujours étonnée du nombre de femmes qui découvrent comment fonctionne un cycle menstruel une fois qu'elles sont mariées ou même une fois qu'elles sont enceinte ou même une fois qu'elles ont accouché c'est juste incroyable de dire on devrait apprendre ça au moment de la puberté on devra prendre ça à nos filles et à nos garçons pour justement faire deux de de de futurs adultes pleinement on va dire riches de connaissances et malheureusement beaucoup découvrent ceci on va dire lors d'un projet bébé ou même en postpartum

c'est ça pose question donc cette idée de trousseau c'est aussi d'avoir des connaissances qui peuvent paraître secondaires alors qu'en fait elles sont hyper importantes c'est exactement ça c'est exactement ça de toute façon on aura l'occasion d'aborder ça ben écoute zina comme on a parlé de dans les précédents épisodes en tout cas tu les as écouté machin d'un t'es assidue donc tu sais qu'on a évoqué pas mal de mots clés à machin là pas mal de mots clés donc il y a bon on peut les rappeler rapidement parce qu'aujourd'hui comme on va ajouter des mots clés ben c'est intéressant quand même que qu'on est en tête les anciens normalement quand des mariés s'apprêtent justement à démarrer leur vie maritale ils ont déjà fait ou en tout cas ils vont continuer de faire ce travail là mais ils ont déjà fait le travail de recherche de sakina chez l'un et chez l'autre donc quel est ma définition de sakina de la paix de la tranquillité de là où il faut bon vivre où est ce que j'ai envie d'habiter finalement quel est la mienne quel est la tienne ça match et bien on voit qu'on peut aller ensemble on a vu aussi qu'une fois que en tout cas on s'engage qu'un cadeau de de mariage offert par là est tout prêt et nous attend et là c'est al-mawadda et ar-rahma donc cet amour intense par la mawadda et cet amour plus vaste et plus étendu dans le temps et et plus durable à travers la rahma et ensuite on avait abordé aussi que pour que tout ça puisse prendre du sens et que tout ça puisse se réaliser fallait que ce soit réalisé par un homme au hamd et par une femme saliha donc un homme qui prend ses responsabilités

qui sur qui on peut compter qui est debout qui est présent qui est à un effort constant pour prendre soin de sa femme et de sa famille et une femme saliha en face qui reçoit en fait cette sécurité qui reçoit cette abondance de cet homme et qui en retour à tout le réservoir nécessaire et tout le carburant l'énergie suffisante pour pouvoir elle aussi produire de magnifiques choses et et être cette gardienne de cette famille d'être celle qui finalement préserve les secrets de toute la famille les préserve en sécurité bonnes conseillères bon soutien et on a vu aussi que c'était un cercle vertueux parce que l'homme finalement a besoin de ce produit que la femme va faire à partir du carburant que lui lui aura donné et et quand lui justement il a des baisse de régime bah elle est toujours là justement pour pouvoir en gros bah c'est le carburant que

tu m'as donné je l'ai recyclé j'en ai créé un produit fini génial et je le redonne parce que là tu en as besoin pour relever en tant que kawam et ainsi de suite et donc dès que un quitte son poste bah c'est là qu'on voit que la boucle se ferme pas très bien et donc aujourd'hui on a d'autres notions qui rentrent en compte même si c'est des mots aussi qui étaient déjà présents avant mais c'est la notion par exemple de zauge et là je te laisse le privilège de nous parler de de l'importance de ce de ce mot de cette notion là lorsque lorsque ces deux mariés là sont en train de mettre le premier pied là dans leur mariage et et des marres en fait leur vie maritale ouais et ça c'est c'est c'est hyper important ce cas d'avoir de bien garder en tête cette notion là parce qu'on tuant en tant souvent le mariage c'est la moitié de la foi c'est quelque chose qu'on entend très très souvent et on le comprend enfin les gens peuvent le comprendre comme voilà je me marie c'est bon j'ai accompli la moitié non en fait c'est pas ça c'est on espère que tu arrives dans le mariage en ayant déjà fait une partie et que le mariage va venir travailler la suite c'est à dire que ton époux ton épouse va te permettre de t'améliorer va te permettre de développer tu vas faire un peu coaching de point zéro mais développer la meilleure version de toi même parce que quand on se marie en fait l'autre va nous voir dans notre vraie nature on va être intime et là je parle pas de l'intimité sexualité je parle vraiment de notre intimité psychique limite c'est à dire que l'autre va nous découvrir et l'autre va appuyer là où ça fait mal qui va venir nous titiller il va venir nous embêter il va après à l'autre d'avoir l'arrêt la manière de souligner ce qui va pas d'avoir on va dire une certaine subtilité une certaine délicatesse pour souligner justement ce qui ne va pas ce qui doit être travaillé pour nous aider à nous améliorer et donc quand l'un et l'autre arrivent ils sont tous les deux se rin se reine qui ont tous les deux compris c'était quoi on a leur source de sakina ils vont arriver en fait ils ont déposé les armes ils sont pas en train de ils sont pas sur un ring de boxe tu vois ils ont déposé la perte de gants et ils sont à l'écoute à c'est vrai ta raison en fait quand tu me dis ça ça pique un peu c'est un peu inconfortable mais je vais travailler là dessus et bah d'ailleurs c'est bien que tu puisses tout ouvrir à moi parce que je voulais aussi te faire part que quand tu quand tu fais ça ou quand tu dis ça bah ça me dérange ce serait bien que ça puisse être fait d'une autre manière et en fait que l'un et l'autre ils vont venir se compléter ils vont venir tous les deux avancer et former une entité couple qui va agrandir les gens ne voient pas parce que je fais des gestes avec les mains en même temps mais il y a cette entité couple où l'un et l'autre en fait ils vont venir se compléter et alors parfois tu disais donc cette fameuse cercle ou la boucle elle doit être bouclée c'est aussi un petit peu bah parfois il y en a un qui a des compétences il va venir prendre on va dire le le commandement tu vois j'ai telle compétence pour gérer telle chose bah hop je je prends les deux vents je gère et sur un autre point j'avoue hop ça je te délaie que je te fais confiance parce que je sais que c'est toi qui va gérer donc l'un et l'autre vont avoir des facilités vont avoir des des aptitudes à gérer ou non certaines situations et donc l'un et l'autre vont apprendre à se faire confiance vont apprendre à se dire ok là ça a toi de faire cette part et sur un autre point ça va être à moi et donc l'un et l'autre on va comprendre que ok j'ai envie de grandir ensemble j'ai envie d'avancer ensemble et donc tu es en fait finalement une source aussi de paix pour moi et ça se fera quand on a compris cette notion là du zahouj qui est là pour compléter pour grandir bah tu parlais tout à l'heure de on va dire d'être d'accord d'avoir des désaccords bah c'est vraiment ça on dit que c'est une des règles des couples qui vont bien une des règles des couples heureux c'est d'être d'accord que parfois on va pas être d'accord tout simplement

ça paraît très fou fou tout ça mais c'est très simple à comprendre et donc quand on a compris que l'un et l'autre en fait on est là pour céder pour avancer pour grandir bah en fait on s'amuse on s'amuse on met beaucoup plus de de feux entre nous on est beaucoup plus authentique on est beaucoup

plus spontané et tu vois on n'est plus dans ces calculs dans ces règlements de compte qu'on peut observer ici et là parce que on n'a pas la peur d'être jugé par l'autre parce que l'autre est là pour me compléter et je sais et je suis convaincu que l'autre il est là pour me faire grandir et ça aussi c'est un des ingrédients des couples qui vont bien c'est être convaincu que l'autre il a une bonne intention il parle énormément du bon soupçon c'est un du couple c'est hyper important à partir du moment où tu vas douter de l'intention de l'autre c'est le début de la fin ah c'est compliqué la personne dont on doute se sent en danger après bien sûr alors que normalement zahouj il est censé installer la sécurité tu vois normalement je me marie pour trouver ma paix aussi pour trouver ma saquine et donc toi en tant qu'époux épouse tu dois contribuer à ma sécurité et donc si toi même tu doutes de moi en fait tout ce que je vais faire c'est déjà perdu d'avance donc pourquoi faire finalement pourquoi donc pour venir sur les ingrédients il y a différents ingrédients pour que les couples aiment bien un de ces ingrédients c'est le bon soupçon c'est être convaincu que l'autre il me veut du bien être convaincu que l'autre il a envie de grandir avec moi et là c'est de un petit peu aussi de se responsabiliser quand on se marie on prend une lot de responsabilité et qu'est ce que moi je fais pour répondre à mes responsabilités ce que c'est toujours plus facile de dire c'est la faute de l'autre c'est l'autre qui fait trop c'est l'autre qui fait pas assez c'est l'autre qui est pas là c'est l'autre c'est un ratin plutôt que de dire qu'est ce que moi je fais qu'est ce que moi j'apporte en quoi ce que je contribue au bien-être de cette entité dosage et là ça change toute la zone magnifique ouais c'est super clair machin très bien et bien du coup quand voilà disons que je suis je suis en zahou je suis un homme donc là pas l'entité homme de ce couple là et je veux partir d'un bon pied dans mon mariage en fait quels sont les conseils là que je suis censé recevoir quelle est cette posture de kawam qu'on doit me rappeler et comment justement la comment démarrer ce rôle de kawam en tant

qu'époux en fait parce que normalement je le suis déjà en train comme intrinsèquement je l'ai été dans ma famille en tout cas j'ai été formé comme ça mais là je vais le je vais l'être avec avec une personne avec qui j'ai jamais expérimenté ça je j'ai une sœur j'ai une mère mais une épouse

c'est pas c'est pas la même chose c'est pas ma mère donc je ne dois pas devenir ta mère et n'attend pas qu'elle devienne ta mère ça aussi c'est donc l'un et l'autre encore une fois ils ont leur responsabilité pour rester dans leur rôle respectif et ne pas empiéter sur un autre territoire ok alors conseil déjà de connaître sa valeur à lui en tant qu'homme c'est à dire souvent tu en dis être une personne de valeur être un homme de valeur être une femme de valeur ok bah si j'estime être un homme de valeur quels sont les valeurs qui pour moi sont fondamentales qui pour moi me caractérise quels sont les mots clés auxquels les gens vont m'identifier si les gens pensent à moi ils vont dire tiens foulène c'est vrai que lui c'est un homme honnête c'est un homme doux c'est un homme loyal etc et ok dans quelle mesure est-ce que dans mon quotidien je vis ces valeurs là tu vois je vis ces valeurs là et bah après dans ma relation avec mon épouse comment est-ce que je fais paraître ces valeurs là pour qu'elle puisse sentir qu'elle est avec un

[Transcript] Coran de Ton coeur / #27 - Partir du bon pied dans son mariage - Avec Zina Hamzaoui de @CoNaissance

homme qui a ces valeurs là donc déjà ce travail là il va être de son côté à lui je lui demande même pas de déjà d'être dans la compréhension de son épouse ensuite c'est justement de s'intéresser

aux valeurs de son épouse c'est ok quels sont les valeurs qui t'ont attiré chez cette femme et du coup en quoi est-ce que toi en tant qu'époux tu peux lui montrer que ces valeurs là bah elle te parle aussi et là on va voir que dans un couple qui fonctionne bien on n'est pas obligé d'avoir exactement la même liste de valeurs en photocopie mais il y en a certaines qui doivent être similaires

et après et ben on va un petit peu rejoindre le monde de l'autre peut-être que je sais pas moi peut-être

que je suis pas un homme qui est très très très fun très très très joyeux je suis d'ailleurs la valeur du sérieux c'est quelque chose d'important pour moi mais je sais que pour mon épouse c'est

quelque chose de très important je vais un petit peu lâcher la pression je vais un petit peu me prendre un peu mon sérieux j'ai un petit peu plaisanté j'ai un petit peu la surprendre j'ai un petit peu pour rejoindre un petit peu sa valeur dans l'autre sens donc après voilà ça c'est tout que tu m'as posé la question par rapport à l'homme donc je respecte ta règle je m'arrête à l'homme

d'accord alors du coup en tant que femme comment je fais pour partir du bon pied dans mon mariage

dans voilà donc tu as parlé de valeur tout ça mais comment justement je rentre dans ce mariage avec avec les qualités de salirat que j'ai commencéné que j'ai appris et qui quelque part pour pouvoir s'exprimer vraiment ça s'exprime avec un homme comme Allah swain tala le dit avec un époux

précisément comme Allah swain tala on parle dans le rôle n quand il dit et par conséquent les salirat face salirat voilà une femme qui lit ça et bien elle limite enthousiasse à la limite hâte en fait de pouvoir avoir un conjoint en face chez qui elle peut laisser exprimer cette parlade d'elle-même en fait comment elle peut finalement être la digne héritière de maman hawa qui était au contact de son époux papa adam quoi à conseil du coup pour les femmes ça va être déjà d'avoir fait aussi également ce travail de conscientiser ces valeurs là et c'est un conseil que j'aurais aussi pu donner pour les hommes de déjà faire un tri dans les croyances qu'on a par rapport au couple

tu vois des fois on arrive dans un mariage en se disant oui un homme il faut faire attention ou une femme il faut faire attention on est un petit peu sur sur nos gardes c'est déjà d'arriver donc en paix d'avoir ce fameux bon soupçon et ensuite d'exprimer clairement ses besoins on va voir qu'une des erreurs féminines on rencontre sur le terrain c'est d'attendre d'être comprise d'attendre que l'autre devine d'attendre que l'autre nous comprenne etc alors qu'en fait il s'agit de justement bien avoir en tête que l'homme et la femme ne réfléchissent pas forcément de la même manière donc un conseil pour les femmes c'est d'exprimer les besoins et de pas se dire je dois me

donner à 150% parce que c'est trop en fait on est dans l'excès donne toi à 100% fais ce que tu peux faire tu vois fais pas moins que ce que tu veux faire mais fais ce que tu peux faire et ne fais pas plus en te disant oui je me donne à fond comme ça il va sentir que il a bien fait de me choisir que je

[Transcript] Coran de Ton coeur / #27 - Partir du bon pied dans son mariage - Avec Zina Hamzaoui de @CoNaissance

suis une super épouse et que du coup je vais recevoir encore plus que ce que j'ai investi c'est une erreur qui est souvent commise parce qu'après ça il y a en fait souvent de la frustration tu vois on dit souvent oui il faut donner sans attendre en retour on voit que dans le mariage ça marche pas très bien ça fonctionne pas trop du tonnerre ça c'est humain surtout en couple on a envie de donner on a envie de s'investir et je pense que c'est dans notre nature humaine on attend indirectement ce fameux

retour sur l'investissement tu vois ça paraît très cru dit comme ça mais on attend un merci on attend une reconnaissance on attend une considération et donc en tant qu'épouse c'est de se dire ok quels sont les valeurs qui pour moi sont importantes et de quelle manière est ce que j'ai envie finalement de prendre soin de l'autre et là c'est de pas commencer à calculer de pas commencer à dire oui mais tu vois aujourd'hui on est beaucoup aussi dans cette situation où les femmes elles peuvent être tu vois déjà sur la défensive elles attendent le monde refaut pas elles vont trop souligner

ce qui va pas non tranquille on y va mollo on va construire la relation ensemble et parfois il faut fermer les yeux alors dans le début du mariage on n'a limite pas besoin de fermer les yeux parce que c'est naturel on est un peu aveuglé on voit que des étoiles partout et ça brille autour de nous mais au fil du temps justement bah cette lune de miel elle va vous laisser son paix tu vois et donc les conseils vont être différents en fonction que le couple soit dans la phase de lune de miel ou bien qu'il soit dans l'étape suivante la chenna c'est la question que j'ai déposé plus tard machiname voilà claoufiki et du coup parce qu'on a parlé justement de ça donc un homme qui veut démarrer du bon pied une femme qui veut démarrer du bon pied moi parmi

les conseils que j'avais déjà entendu et je trouvais ça pertinent c'est le fait justement de savoir prendre des engagements et limite faire un sort de pacte des bonnes pratiques en fait dans le couple est-ce que toi tu recommandes ça et comment tu verrais ça se mettre en place voilà totalement ça ce prince est c'est un des points dans le séminaire de préparation mariage qu'on dévoile c'est les règles du couple toi des fois on rentre dans des maisons et en voiture le fameux stickers ici dans cette maison on dit bonjour on dit bismillah on s'excuse pour son retard etc. et là en fait on invite vraiment l'époux et l'épouse à lister les règles de la maison ça peut être à prévenir quand on est en retard manger au moins un repas ensemble attendre l'autre pour prier des règles très simples très basiques mais en fait qui vont permettre d'instaurer des rituels et nous sommes des êtres humains qui avons besoin de rituels parce que ça vient créer la sécurité et justement quand on va déroger à ces rituels là et bien on peut venir s'interroger sur attire c'est bizarre ça fait deux jours qu'on n'a pas mangé ensemble peut-être parce que voilà t'étais chez ta famille moi chez la mienne peut-être parce qu'au boulot on a traîné ou peu importe mais ça me manque en fait j'aime bien quand on mange ensemble bah peut-être que l'autre ne l'a pas remarqué tellement qu'il est où elle était fatiguée ou peut-être que justement l'autre va dire ah c'est vrai moi aussi c'est vrai que j'avais remarqué et ça me fait du bien que tu le solines parce que j'avais un peu peur que d'être le seul ou la seule à l'avoir ressenti en fait donc d'instaurer ces règles là c'est vraiment un bon point de départ et surtout à chaque fois d'y revenir vraiment de mettre un point d'honneur là dessus nous on donne souvent l'exemple tu vois quand on est dans une entreprise en général le lundi matin au moins on a une réunion

pour faire un petit débrief sur la semaine qui s'est écoulée qu'est ce qui s'est bien passé qu'est ce qui s'est moins bien passé et nous attend pour la semaine suivante tu vois il y a des couples qui peuvent passer des fois des mois voire même des années sans se poser sans discuter sur ces fameux rituels où est ce qu'on en est faire une mise au point nous on n'appelle ça l'assemblée générale du couple tu vois je t'envoie le pvdré union par la suite non non c'est pas ça c'est vraiment encore une fois on met du fun on une petite tisane un petit thé un petit café ce que vous buvez et tranquille on discute ok qu'est ce qui a été qu'est ce qui est moins bien été merci pour tout et je nous souhaite une bonne continuation pour les jours à venir et ça fait du bien en fait ça amène un cadre c'est sûr mais ça amène une certaine on va dire on est en train de se soucier de notre entité couple et on l'entend de prendre soin de nous et ce pas ça se sont des vraiment des rituels à instaurer le plus tôt possible et là c'est bien parce que du coup t'as parlé de rituels c'est très vrai il y a aussi le cas de d'engagement et de de pactes des bonnes pratiques quand il y a des cas extrêmes par exemple moi j'ai déjà aussi entendu des couples qui disent en quatre conflits on peut se disputer mais par exemple il y a une ligne rouge à ne pas franchir c'est par exemple on claqué pas la porte en sort et l'autre ne sait pas où il est ou bien quand on on se chamaille ou quoi que ce soit d'accord mais il y a des phrases à bannir comme je veux divorcer ou quoi que ce soit pas que c'est pas quelque chose qui est interdit d'être fait mais que ce soit pas une phrase qu'on dit dès qu'on en a marre quoi et ça aussi tu vois qu'est ce que t'as à dire de ça et tu fais vraiment bien de le souligner parce que c'est quelque chose qu'on peut observer dans chez les couples qui consultent va à la moindre dispute oui bah tu sais quoi on va divorcer sera plus simple et en fait c'est tellement banalisé pris à la légère etc que on ne sait plus un peu sur quel pied danser si je peux dire ça comme ça parce qu'on ne sait pas si l'autre est sérieux ou pas si l'autre il a vraiment envie de se séparer et on sait même plus si finalement le problème est si grave que ça ou pas donc effectivement dans cet ensemble de règles à instaurer au sein du couple c'est c'est vraiment les règles de bonne conduite on se manque pas de respect on se dénigre pas on ne s'insulte pas parce que ça aussi on pourrait être étonné du nombre de personnes qui ont les insultes très facile c'est inadmissible j'arrive pas à comprendre qu'on est ça dans notre communauté c'est vraiment à bannir c'est comme on dit comment est-ce que la langue qui évoque le seigneur peut en arriver à insulter c'est paradoxal mais voilà c'est la gestion de la colère il y a un travail à faire en amont et donc ça aussi quand on est une personne qui est très très nerveuse qui n'arrive pas à gérer ses excès de mal-être ça peut faire des dégâts en fait donc ça effectivement on peut ne pas être en accord on peut être en colère mais à ce moment là ok bah comment on gère quand on a un conflit tu sais moi par exemple ça doit vraiment être discuté en couple ça peut être dit voilà moi quand je compte quand on s'énerve sache que je préfère qu'on change de pièce l'un et l'autre et qu'on se dise voilà limite on met un minuteur sur notre téléphone et on revient dans 30 minutes et on en rediscute tranquillement ou bien je te demanderai s'il te plaît quand vraiment on sent que c'est en train de monter là dans les tours je demanderai de sortir sort vraiment de la maison donc là on va demander à l'homme de sortir de sortir d'aller faire un tour d'aller prendre l'air et de revenir une fois que les esprits se sont apaisés ça peut tout à fait être une règle que le couple va décider de manière commune pour leur bien-être à tous les deux et ces règles là c'est important de comprendre qu'elles sont pas figées elles peuvent évoluer puisque normalement quand on va avancer on va dire en âge dans le

couple quand on va nourrir ensemble ben normalement on va se réconcilier de plus en plus vite normalement

parce que justement on aura compris que l'autre est réellement là pour notre bien-être aussi et donc normalement on va comprendre déjà il y a plein de sources de conflit qui vont disparaître d'elles-mêmes et puis le temps de dispute le temps de boudage il va normalement s'écourter si l'un et

l'autre on fait un travail de gestion de colère et on prie le temps à chaque fois de débriefer leurs conflits ça c'est fondamental c'est de comprendre que quand il y a un conflit on ne met pas sous le tapis on se dit pas ouais elle est hop c'est rien le fameux c'est rien tu vois ça c'est pas vrai ça c'est un grand mensonge un grand mensonge parce que sur le long terme en fait je vais te ressortir tous les séries un que j'ai laissé passer tu vois je vais te redire tu sais le 1er juin 2020 t'avais dit ça et même d'ailleurs t'étais habillée comme ça on va parler de la mémoire sélective de certaines notamment même si on n'aime pas trop les clichés féminin masculin mais il y a une certaine réalité parce que voilà souvent on dit que la femme a une mémoire émotionnelle très très présente et ça c'est important aussi tout à l'heure je disais un des ingrédients c'est le bon soupçon le deuxième ingrédients c'est le vrai pardon quand on pardonne on a archivé hop c'est bon c'est à faire classer on n'en parle plus si on pardonne réellement on ne revient plus dessus tout à fait et c'est la règle en plus normalement quand la soeur de la pardonne à quelqu'un ça fait partie des bien sciences de ne pas rappeler à la personne l'objet de son péché ou son erreur parce que finalement c'est entre elle et à la de quel droit déjà tu te mets à l'évoquer et faut oublier de faire de l'évoquer oui mais j'ai évoqué juste en gros à viser pédagogique pour rappeler que maintenant non t'en parles pas non parce que sinon ça se termine jamais ça se termine jamais et en fait on va se rendre compte que là ça devient un combat d'égo un combat d'égo et tu m'as fait mal alors bah tu sais quoi je vais les rechercher dans mes dossiers de quelle manière est-ce que je peux te faire mal aussi pour que tu sentes ma douleur et que finalement je puisse m'apaiser un petit peu mais ce n'est pas ça sur le court terme ça pourrait te faire du bien et encore mais quand tu vas un petit peu prendre du recul et revoir la scène tu vas te dire mais pourquoi j'ai été aussi petit aussi petit en fait dans cette situation et on se rappelle qu'au zauge il est là pour nous faire grandir encore donc là c'est dans un conflit aussi c'est de se dire ok est-ce qu'on veut rester en conflit ou est-ce qu'on veut la paix est-ce qu'on a envie d'avancer donc là c'est un petit clin d'œil à tous les rancuniers les rancuniers c'est un travail quand je disais que le mariage est là aussi pour nous réformer c'est une réforme personnelle c'est vraiment pour venir travailler nos défauts nos fameux points à améliorer si on veut le dire de manière positive et nous aider à être de meilleure personne et ça ça vient aussi travailler notre foi là tous les éléments qu'on a évoqué c'est là en fait qu'on pourra après avoir la prétention de dire bah j'ai bien avancé sur la deuxième moitié de ma religion et pas j'ai acquis la deuxième moitié les gens ils mettent les pieds dans le mariage ils disent c'est bon la deuxième moitié elle acquise tu dis non là tu viens d'arriver à la porte tu vois la porte d'embarquement la salle d'embarquement tu vois la porte là où on te dit monde dans la vie on t'en est là exactement on dit juste marhaba voilà c'est ça bien on board exactement donc doucement doucement mais sûrement et de se donner le temps ça aussi c'est quelque chose qui peut créer de la frustration au début du mariage c'est donc cette fameuse désillusion de dire attends moi je croyais que t'étais top tu m'avais montré ça autant du côté

féminin que du côté masculin ça vaut vraiment pour les deux et de se dire que l'un et l'autre ne sont pas des versions accomplies l'un et l'autre ne sont pas des versions finies merci comme j'aime l'expliquer la première année de mariage vous allez arriver à la version 1.0 encore c'est bien la version t'as anticipé ma question je te la pose comme ça c'est fait j'allais te dire que j'aimerais bien que tu nous rappelles les différentes phases justement de ça et en fait non seulement rappeler les phases mais il y a quelque chose aussi parce que tu vois il y a la phase lune de miel mais en fait ce qu'on nous demande dans la fin quand on nous parle de la phase de lune de miel donc on sait qu'il y avait une il va y avoir une phase moins mire le ce qui arrive après donc la désillusion mais du coup entendre ça ça laisse penser aux gens que bah finalement il se prépare plus à la phase de désillusion qu'à la phase de lune de miel et j'aimerais bien que tu rappelles aux gens que mais la phase de miel elle est fait elle est fait pour kiffer elle est fait pour aimer effectivement elle doit se passer en fait faut qu'il y ait une phase nian nian entre guillemets c'est nécessaire en fait c'est c'est nécessaire pour la suite mais effectivement faut que je te prévienne

quoi que je te dise la vérité parce que ça ça rien de dire ça va être tout beau tout rose et après tu vas regarder la personne et dire mais personne m'a dit en fait qu'après tu vois tu n'avais pas étraillé tu vois non d'un côté je suis pas en train de te dire que tu vois tu m'as tellement parlé de la phase des désillusions que ma phase de lune de miel j'en ai même pas profité tu vois non après si les deux et aussi qu'après la phase des désillusions bah il y a une phase il y a l'après ou en fait après le après le vent après la tempête bah il y a le bateau qui se stabilise et ça va et voilà et on est prêt pour la vague qui va arriver après parce que on aura vécu tous ces intempérés et on a développé des aptitudes pour gérer mais c'est vraiment ça c'est la phase de lune de miel alors certains la vivent aussi avant le mariage tu vois quand les familles elles font connaissance c'est aussi cette période de route au bas elle est très importante hein quand les l'un va chez l'autre l'homme vient pas que ses parents ses frères et sœurs ils vont chez la famille de la de la fiancée et ils voient comment ce que voilà elle vit dans son environnement et et inversement c'est une phase très important puisqu'il y a une phase de séduction avec les règles de la pudeur qui sont respectées bien évidemment mais elles viennent si tu veux créer des choses tellement douces tellement halloween tellement agréable que ça va venir remplir la fameuse banque d'amour ça va venir remplir le fameux réservoir tu parles tout à l'heure de carburant ça venir remplir le réservoir et plus tard quand ça n'ira pas vous repenserez à ces moments là de me dire ouais c'est vrai que c'était bien en fait et donc si on a réussi à le vivre à ce moment là on peut en fait le revivre c'est à dire que tous les deux on a ses capacités à vivre ces moments là et c'est en cela que c'est important de s'autoriser à vivre cette lune de miel et la lune de miel il y a des couples qui vont la vivre juste quelques semaines des couples qui vont la vivre presque un an encore mais elle peut durer encore dans le temps si elle est entretenue si elle est entretenue et encore une fois que les deux ont déposé leurs armes elle peut tout à fait durer longtemps mais ça demande un vrai effort ça demande une vraie remise en question et ça demande une vraie prise de conscience que le mariage c'est pas je me la coule douce et tout est servi sur un plateau d'argent tu vois ça demande que je me responsabilise et je me dis ok qu'est-ce que je peux faire pour rendre la chose plus plumileuse et bien sûr à un moment donné va y avoir des illusions parce que on est des humains il y a une certaine routine qui va s'installer il y a le fameux métro boulot d'eau d'eau qui va prendre le dessus et à nous justement d'avoir des rituelles

qui sont sains et justement tout à l'heure quand on parlait de des fameux conseils que je donnerais à l'homme et à la femme au début c'est de surtout pas oublier qu'ils ne sont pas que des époux mais qui sont aussi un homme et une femme tu vois que la femme elle se dise pas voilà je me marie c'est bon je mets toute ma vie de côté et je m'investis à 100% dans mon couple j'oublie mes parents mes frères et soeurs mes amis mon moment à moi qui me faisait du bien tout comme l'homme

il va pas oublier ses parents ses frères et soeurs ses amis et il oublie ces moments à lui qui lui faisait du bien c'est hyper important d'avoir ces moments là du fameux chacun pour soi tu vois pour pouvoir aussi d'une certaine manière se ressourcer et bien se retrouver et donc dans la phase de désillusion si l'homme et la femme ils ont pris soin de individuellement en fait quand ils vont se retrouver encore une fois ça va être du fun ils vont pas mettre toutes leurs attentes on veut dire je vais pas rendre responsable de mon bien-être excusement mon conjoint et ça c'est important de le comprendre parce que ça ça permet de décharger l'autre parce qu'il n'a pas apporté cette charge là qui ne lui appartient pas genre des fois on entend des phrases oui l'autre c'est toute ma vie l'autre c'est ma raison de vivre non non non l'autre c'est pas ta vie l'autre c'est pas ta raison de vivre on a d'autres objectifs dans dans dans notre vie et on a on est aussi croyant et on a comme objectif d'en dire dans l'adoration de divine et tu parles de tard pour justement d'avoir cette conscience et de la présence divine au quotidien ça ça passe avant ça passe avant avant le reste donc avoir en tête qu'il y aura des moments où ce sera peut-être moins chouette des moments où vous allez vous prendre la tête des moments où vous allez découvrir d'écouter alors là qui vous font ma tête et qui vous donne mal aux ventres chez chez votre époux et pouces c'est normal bienvenue dans la vraie vie en fait mais c'est de se dire ok à côté de ça qu'est ce qui va bien à côté de ça qu'est ce qui est beau et ceci nécessite d'avoir des rendez-vous amoureux de prendre du temps pour soi de nourrir son couple parce que tu vois quand on on pense aux

couples qui vont bien on pense aux couples qui sont dans le love etc on a cette idée que voilà ils sont tout le temps restaurants surtout maintenant que les réseaux sociaux tu vois on a pensé que les gens ils vont tous les jours restaurants tous les jours ils s'offrent des cadeaux tous les jours ils sont moins dans la main tout ça c'est du bluff d'accord mais c'est possible dans une certaine mesure de kiffer dans le quotidien mais ça demande un effort ça demande un effort et là donc ça demande des fois aussi ça c'est important de pouvoir dire à l'autre tu sais en ce moment j'aime pas trop comme notre couple et tout tu vois d'être dans l'honnêteté en fait d'être dans l'honnêteté et de pas faire semblant de pouvoir souligner aussi ce qui va pas plutôt que de garder ça pour soi et de le ressortir vraiment quand quand le vase est plein quand cette désillusion elle est accueillie elle est comprise etc qu'on a mis tout à plat et qu'on s'est dit tiens ok toi et moi qu'est ce qu'on peut faire pour ressortir de là là ça y est là on est dans la construction du couple et on est plus juste dans je t'ai fait tu m'as fait je t'ai fait tu m'as fait les fameux règlements de compte du début on est vraiment dans la construction du couple qui a envie d'avancer et de chuminer ensemble vers Dieu et là on va vraiment goûter à l'assakina ultime en fait en fait finalement il y a des personnes qui restent trop longtemps dans cette phase là de désillusion ils y restent longtemps en fait ah oui il y en a qui restent toute leur vie ah oui quand tu reçois en thérapie des couples qui sont mariés depuis 20 même 30 ans et plus bah tu te rends compte qu'ils ont pas avancé tu te rends compte que sans le vouloir inconsciemment ils sont restés bloqués à cet étape là du couple

alors qu'il y a des couples qui vont très vite passer donc ils vont faire la lune de miel pendant six mois face de lune de miel pendant six mois puis désillusion pendant quelques mois on va dire allez ça peut être très court ça va dépendre de la maturité de l'un et l'autre et puis hop vite être dans la construction du couple mais comme je viens de le dire ça demande une certaine maturité et ça demande d'être dans la réforme personnelle et la réforme personnelle pour qu'elle soit fructueuse et qu'elle soit bénéfique il faut impérativement qui est la réforme spirituelle qui va avec ça me fait penser à tout à l'heure quand tu parlais de c'est important justement de construire de passer des moments ensemble etc ça m'a rappelé la parole d'un de quelqu'un que j'apprécie beaucoup et une proche qui me disait que tu sais quand on parle des qualités de défaut elle disait bah justement le fait de prendre souvent des moments à deux de que se créer des rituels etc et ben c'est c'est comme se créer des moments pour pouvoir voir le maximum de qualités chez l'autre se rappeler les qualités de l'autre et dans ces moments là on voit moins les défauts ils sont toujours là et t'arrives après à une phase où les défauts ils sont effectivement toujours là mais t'as tellement travaillé justement le fait de mettre en valeur les qualités apprécier les qualités chez l'un et chez l'autre que finalement ça en vient un moment niveau et ça je me dis c'est le high level et je souhaite ça vraiment à tous les couples inshallah amin t'arrives un moment donné où les défauts de la personne ça devient mignon j'ai déjà entendu des fois des hommes dire ça ils disent bah femme des défauts mais c'est tellement vraiment bien mais après des années de mariage mais pourquoi mais parce qu'ils ont ils ont enfatisé les qualités ou en fait quand tu te concentres là dessus émutuellement et bah les défauts sont effectivement là mais en fait on en fait plus des masses quoi et souvent c'est des défauts c'est bidon en fait parce que finalement ces défauts ils ont pas eu le temps de s'exprimer trop ils ont pas eu d'audience en fait pour s'exprimer donc du coup ça devient mignon alors que quand les qualités sont pas là ou bien quand on n'est pas kawam quand on n'est pas salier et quand en fait chacun n'assume pas ses responsabilités bah en fait comme les qualités ne sont pas assez mis en lumière et forcément ne peuvent pas s'exprimer et bah là le défaut là qui est bidon en temps normal et qui est censé être mignon bah ça devient un calvaire et ça fait de l'autre un monstre exactement exactement et en parlant se prend des des qualités on entend souvent tu vas en thérapie oui mais l'autre ne me considère pas ma juste valeur l'autre me laisse pas ma place l'autre ne me désire pas donc là c'est plus dans les problématiques intimes et moi j'aime beaucoup dire pour être admirer il faut être admirable pour être désiré il faut être désirable qu'est-ce que toi que tu sois homme ou femme qu'est-ce que tu fais pour faire naître de l'admiration chez l'autre et ça c'est une vraie question de responsabilité parce qu'encore une fois c'est toujours plus facile de dire oui mais ça l'autre de changer oui mais ça l'autre de faire si etc c'est toi en fait un tant qu'individu qui a pris cette responsabilité de te marier qu'est ce que tu fais pour que l'autre puisse t'admirer puisque pour que l'autre puisse avoir envie de te retrouver et quand on arrive à ce niveau là en fait c'est bon on est vraiment dans le zahouche c'est pas non depuis tout à l'heure on parle je suis sûre que toi qui nous écoute ma chardin à l'autre bout de du fil tu dois vraiment te dire que ce sont des notions tellement logiques ça coule tellement de sens et pourtant on se dit mais pourquoi il y a encore trop de couples qui

pour qui c'est pas évident et moi je me dis une part de réponse à ça c'est que on ne nous en parle pas assez c'est comme ce que je disais au début du podcast finalement le mariage c'est un de sujets les plus abordés en vrai tout le monde si tu ouvres une boîte à question on te pose des questions sur le mariage si tu vas quelque part les questions se marier je suis sûr sur youtube ou sur internet si tu regardes parmi les trucs les plus recherchés dans le moteur de recherche le mariage mais pourtant ça reste encore que beaucoup de personnes on leur dit pas assez ces choses là et je l'ai vu déjà avec les retours que j'ai eu sur les précédents épisodes et c'est la première fois que j'aborde vraiment le le mariage en tout cas de manière aussi on va dire étendue aussi longue et ben le nombre de retours je ne peux plus les compter qui me disent mais en fait on nous nous en parle pas assez comme ça c'est la première fois des fois on me dit c'est la première fois qu'on me qu'on me parle comme ça des responsabilités d'un homme ou d'une femme dans un mariage jamais on m'a parlé comme ça et là je me dis c'est ça fait plaisir de se dire qu'on a abordé ça mais d'un autre côté ça rend ça triste en fait de se dire que que c'était pas assez le cas tout à fait on revient encore une fois à la responsabilité des parents aussi d'éduquer au mariage quel couple de parents sont-ils quel couple d'amoureux sont-ils tu vois la fameuse chôma de voilà non faut pas que nos enfants nous voient ensemble les parents qui sont à trois mètres de distance sur le canapé parce que les enfants ils doivent absolument pas voir que on se colle qu'on se touche mais si en fait ils doivent voir que c'est quoi un couple sain c'est quoi un couple normal c'est quoi un couple qui va bien c'est quoi un couple qui est proche qui est sincère qui vit ensemble qui il y a des adultes quand tu les ressens en thérapie qui ne savent absolument pas quoi faire lors d'un conflit parce qu'ils n'ont jamais vu parents pour leurs parents se prendre la tête le style de parents qui pense bien faire encore une fois on n'est pas du tout là en train de juger les intentions en loin de là c'est des parents qui justement pense bien faire on se prenant la tête en cachette en se disputant en cachette à l'abri du regard de leurs enfants mais en fait ils n'ont jamais appris à leurs enfants comment arriver un conflit et comment désamorcer un conflit et ça et à là on parle de petits conflits on n'a pas parlé de gros conflit où effectivement c'est pas devant les enfants on parle de petits désaccords même ça il faut qu'ils les enfants puissent entendre en fait d'un sur et puis qui puisse voir que maman papa ils sont pas forcément d'accord surtout et que parfois on peut limite un peu oser le ton et puis l'autre va en un regard un sourire désamorcer et bah et des excuses qui sont présentées et ça devient limite comme un petit jeu au sein du couple et les enfants comprennent qu'on peut ne pas être d'accord mais tranquille et toujours du risque ou au contraire aussi il y a des des enfants qui voient la dispute mais qui voit jamais la réconciliation ça c'est vrai ça ils ont pas la fin d'histoires et puis ils revoient les parents de lendemain en mode c'est pas le rire tout va bien mais j'ai loupé quel épisode il y a combien de gens dans leur tête à eux non c'est surtout ça ils disent pas est-ce que j'ai loupé un épisode ils disent mes parents sont bizarres et ce matin ils prennent leur café ensemble comme si l'année n'était donc il y a des parties de réconciliation d'un sur la partie intime c'est ne se fait pas on va dire devant les enfants mais parfois il va falloir montrer comment vous réconcilier comment vous discutez comment vous négocier en fait devant les enfants se prennent là et ça l'art de la négociation c'est aussi à avoir durant la phase de la lune de miel durant la phase de la désillusion et durant la phase de construction du couple donc là c'est un message aux parents si de quelle manière est-ce que vous formez vos enfants à être de

futur époux et pouces c'est top on a parlé de la phase une de miel on a parlé de la phase après désillusion on a parlé après la construction plus tard on a parlé du fait de prendre des engagements le fait voilà comment en tout cas on a essayé d'aborder de manière succinct

en tout cas de d'introduire au maximum ça parce que t'es d'accord avec moi que en réalité pour renseigner quelqu'un comme en partir du bon pied bah ça demande ça demande une formation d'une

journée de journée de ça demande une formation de vie même c'est quelque chose qu'on doit te t'inculquer

régulièrement et on demande vraiment à l'aspect à la faire que chacun et chacune dans notre communauté puisse trouver au cours de sa vie quelqu'un ou des gens qui pourront en fait leur enseigner ça parce qu'en fait on n'apprend pas tout seul il faut forcément quelqu'un et d'autres qui nous apprennent et ce sera vous ce sera quelqu'un d'autre ce sera mais que vraiment chacun puisse

trouver ce ce binaume là ou plus qui pourra le prendre par la main et dire attends je vais t'expliquer comment ça se passe parce que voilà et que ce soit les bonnes personnes aussi surtout c'est très important mais toi machin là tu fais partie de ces gens là donc avant de se quitter avant de se quitter machin là il faut que absolument que tu nous parle de comment dire bah tu nous as déjà parlé du séminaire mais il y a autre chose aussi un peu je t'ai piqué un petit peu ce sujet là en parlant de trousseau démarrié et je sais que machin là moi j'aime beaucoup parler en fait quand il y a des personnes qui font du bon travail et je le dis c'est pas seulement pour dire oh une telle elle fait un séminaire sur ça ou elle fait une formation sur ça moi je je n'ai rien à gagner de parler de ces choses là si ce n'est assis j'ai beaucoup à gagner auprès d'Allah pouvoir tu vois c'est toi qui a fait tout le travail de cette formation là de ces séminaire là mais moi tu vois je peux m'inscrire dans la chaîne et gratter ma chaîne de Hassanette juste en en parlant tu vois et Allah donnera autant de récompenses que toi donc laissez moi faire ma pute moi je suis comme ça je suis opportuniste quand il s'agit de là je fais mon je fais mon placement de produit auprès d'Allah tu vois je vois mon produit il y a Allah voilà j'aimerais bien récupérer une commission sur il y a Allah j'aimerais bien que tu me fasses récupérer une commission yohamadriyama sur ça précisément et voilà et je me suis coupé moi même en disant que j'apprécie énormément c'est ce que j'aime le plus dans la communauté chez les gens un travail bien fait quand quand quelqu'un en

fait prend un problème au lieu de se mettre à se plaindre qu'on dit pas c'est ceci on fait pas c'est cela et bien on se on s'attelle à sa mon papa quand par exemple il entend quelqu'un se plaindre et dire par exemple non la question du hijab par exemple puisqu'il a déjà entendu c'était pas moi mais il a déjà entendu quelqu'un j'ai assisté à la scène qui disait ah la communauté c'est plus que c'était les femmes musulmanes aujourd'hui c'est plus que c'était j'ai encore vu quelqu'un qui a retiré son hijab et mon père il a regardé droit dans les yeux il a dit et t'as fait quoi pour régler la situation c'est tout ce qui l'intéressait en fait il n'a même pas fait le focus sur le sujet suranchirouette a vu effectivement les sœurs ou bien les peaux faut faire doigts pour elle non il a dit toi précisément qu'il vient me parler il vient me déranger dans ma tranquillité là qu'est ce que tu as fait pour ces sœurs là et là les personnes c'est pour ça que quand je fais justement des sujets de podcast et tout ça mon papa il apprécie énormément ma mère aussi

il dit toujours merci un problème au lieu de rester à piailler sur le problème toi tu fais un sujet de podcast c'est exactement ça donc ça c'est à ma petite échelle mais pour revenir vraiment à ton travail j'apprécie énormément le bon travail et le travail qui est utile et je sais que tu as une magnifique formation que j'ai hâte d'ailleurs aussi de de faire pour comprendre et pour pouvoir aussi moi même avoir des outils pour les gens qui me posaient questions pour mes élèves à moi pour mon entourage etc le une formation qui parle justement et qui s'intitule d'ailleurs le trouçot des mariais on est d'accord tout à fait le caisse intime des mariais trouçot intimes bah oui parce que ça c'est un sujet qu'on a vaguement abordé ici mais qui est strictement nécessaire d'apprendre d'accord pour les coups qui ont se marier explique nous et donc aussi à la spontanèe parle à plusieurs reprises d'un problème et ça aussi c'est que on pense en tout cas beaucoup de gens on pense que l'intimité la sexualité sont des sujets tabou sur des sujets interdits sur le sujet voilà dont on ne doit absolument pas parler alors que on prie avec des versets qui sont clairement en lien avec l'intimité donc ça pourrait peut-être faire l'objet d'un autre podcast mais c'est de dire que justement le fait d'avoir fait croire qu'on pouvait pas parler de ces sujets là cela a créé énormément de difficultés au sein des couples mariés et je suis toujours étonnée du nombre de couples qui viennent en consultation et qui ont des difficultés d'ordre intime d'ordre sexuel et qui ne connaissent pas le b à bar en sexologie ça se fera comme je dis tu ne montres pas dans une voiture pour conduire si t'as pas suivi tes heures de théorie et que t'as pas passé on va dire un examen pour comprendre on va dire pour assimiler ces connaissances là et là on dit aux gens ok tu te preserves jusqu'au mariage donc jusque là tout va bien c'est très bien mais on n'explique pas la suite et une fois mariée et bien sache comment ça se passe connaît ton corps apprend connaître le corps de l'autre sache que on parle pas de la nuit de noce en fait c'est pas tu passes de rien tu te maries à 25 30 35 ans et tu te retrouves en quelques minutes après la cérémonie après le repas en famille dans une dans un état de nudité avec une personne qui était jusqu'à l'heure étrangère s'il te plaît et on se demande pourquoi est-ce qu'il y a autant de soucis d'ordre intime qui par effet on va dire boules de neige vont créer d'énormes conflits aussi au sein des couples et ça à un moment donné ça vient aussi impacter la foi des croyants parce que être en désharmonie sexuelle être dans un inconfort intime ça va en fait créer des tensions ça va créer des prises de tête ça va créer ça va vite amener la désillusion là pour le coup ça va et donc l'idée de cette formation c'était de donner un concentré la crème de la crème des connaissances en mentir d'intimité toujours en respectant les règles de pudeur respectant les règles de bien-séance dans dans mes explications et avec tout un tout un bagage j'en vais dire scientifique des connaissances voilà d'anatomie de physiologie de cours d'excitation etc et de parler à quelle sont les difficultés que les couples peuvent rencontrer et surtout qu'est ce qu'ils peuvent faire en tout cas les conseils que je leur préconise pour que leur vie intime se passe de la manière la plus épanouissante possible je suis d'un baccala te récompense pour ça parce que c'est quelque chose en plus prenant là que tous les couples en fait ont une intimité donc c'est déjà c'est stupide de de partir du fait que c'est quelque chose qui n'auront pas et c'est forcément de l'intimité d'un couple que naissent des enfants les enfants ils c'est à partir de ces intimités là qui naissent et en fait finalement on a envie de créer des enfants solides des enfants heureux et épanouissement et ça démarre avec un rachim cette matrice et cette matrice là qui est le siège même de la rahma et en fait comment est-ce qu'on peut instaurer une bonne graine dans cette

[Transcript] Coran de Ton coeur / #27 - Partir du bon pied dans son mariage - Avec Zina Hamzaoui de @CoNaissance

siège de rahma si déjà il n'y a pas eu de rahma dans notre dans notre intimité donc c'est c'est très bon et comme j'ai vraiment envie que mes hasanettes soient complètes tu vois là j'ai démarré j'ai vraiment envie de récupérer les hasanettes de manière complète et bien je vais mettre dans les notes de l'épisode le lien de cette formation là et où on peut te retrouver et je sais que de toute façon c'est toujours des questions qu'on pose ou est-ce qu'on la retrouve comment on fait etc vous inquiétez pas j'ai envie de récupérer mes hasanettes auprès d'un noeud donc je le mettrai avant que vous me le demandiez et car là car là t'accords d'en tout cas toutes les toutes les hasanettes tout le bénéfice est de de tous ceux qui qui qui s'épanouiront et bien il a grâce à grâce à ce travail que tu as accompli ma chardon je te laisse le mot de la fin est-ce que tu as un dernier conseil comme ça mais pépite à nous donner avant de se quitter alors une pépite c'est un moment donné il faut se lancer un moment donné il faut se faire confiance il faut faire confiance à l'autre il faut faire confiance à Dieu avant tout et de se dire que c'est par l'expérience justement c'est par le fait de traverser toutes ces étapes là que vous allez vous compléter de la plus belle des manières au fil du temps et donc accepter de voyager ensemble accepter de grandir ensemble et donnez vous du temps tout simplement c'est bien dit le temps plus c'est notre c'est notre monnaie c'est notre monnaie la plus précieuse donc normalement la personne à qui on le donne on est censé lui montrer que tiens on tient à elle quoi machardin mais la kalofiki zina pour ce temps de qualité on n'a pas vu le temps passer si c'est là quand on passe du temps avec des gens qu'on apprécie et qu'on aime comme c'est le cas entre nous deux machardin dans le même dans la vraie vie on se on se parle on se voit on se côtoie et on s'apprécie comme des amis machardin qu'elle a qu'elle a fausse perdurer cet amitié et bien on n'a pas vu le temps je n'ai pas vu le temps passer avec toi donc c'est c'est la preuve machardin bah la kalofiki et plein plein plein de bonheur et de facilité pour tous les couples les futurs couples qui nous auront écouté merci d'avoir écouté cet épisode et comme toujours si ce podcast a apporté du bien alors une chose à faire t'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 préférée ce sera une belle manière de me faire savoir que ce podcast doit continuer et être écouté par le plus grand nom je confie à la soupe Hanna ou à ta hala 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 alaikum marahmatullahi