

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

Hey! Salam alaikum! Bienvenue sur le maraquipage de le podcast, le podcast qui t'aide à avoir plus de sa quina, de sérénité au quotidien et dans le delà.

Ce podcast c'est pour toutes les femmes musulmanes qui veulent reprendre leur vie en main, à prendre à se connaître, lâcher prise tout en préparant leur vie après la mort.

Je suis au maillement, j'ai écrit le livre ton dernier regard et si le jour de ta mort devenait le plus beau jour de ta vie, dans lequel je raconte histoire inspirant de ma maman et surtout sa magnifique mort, kalal faismis et ricorde et kalal nous accorde à nous aussi une belle fin.

Tu peux télécharger un extrait de mon livre via le lien en description, n'hésite pas à le faire pour découvrir un petit peu ma plume et puis un petit passage.

Via ce podcast, je partage chaque semaine des outils, des conseils et des astuces mais surtout une bonne dose d'inspiration et de rappel pour être plus sereine et épanouir au quotidien et dans le delà.

J'ai une conviction et c'est les fêtes rouges de tous les épisodes de podcast et si le bonheur et la sérénité appartient à ceux qui se lèvent pour le fâche, installe-toi confortablement et bonne écoute!

Alors, j'espère que tu vas bien, j'ai été absente deux soirs d'affilée, il n'y a pas eu d'épisodes pendant deux jours et franchement là, l'épisode que je suis en train d'enregistrer.

En fait c'est un épisode un petit peu papotage, il n'y a pas de thématique, il y en a une mais d'ailleurs je ne sais même pas comment on va s'appeler le titre de l'épisode, vraiment je ne sais pas. Mais je voulais juste discuter et t'expliquer un petit peu donc c'est un épisode particulier.

Franchement si tu ne me connais pas, si tu tombes sur le podcast, ne commence pas par celui-là! Regarde un peu les titres qui te plaisent et va écouter un épisode qui est plus structuré, préparé, plus sérieux on va dire.

Celui-là c'est un podcast, c'est un épisode totalement chill mais vraiment chill de chez Chill.

Je m'explique, en fait j'avouais juste vous dire que voilà, je me suis lancé ce défi, moi j'aime bien parfois me lancer des défis, j'aime bien me lancer des challenges.

J'ai un petit côté tout ou rien, j'aime bien des fois me mettre en mode à fond sur quelque chose et là je voulais me mettre à fond sur le podcast.

Je trouvais que avec Le Monde de la Madame, faire des rappels au quotidien c'est trop bien et franchement c'est vraiment trop bien.

Je dis pas ça parce que moi je le vois comme une darwa et j'espère que ça sera compté comme une sada raja lia, comme je transmets.

Mais en vrai je le fais surtout pour moi, mais vraiment vraiment.

Et c'est trop bien parce qu'au fil de mes recherches pour préparer les épisodes, j'apprends des choses, je découvre des choses, je me rappelle des choses, des choses que j'avais oubliées.

Je me dis que c'est vrai ce hadith et tout, c'est vrai cette invocation. Et du coup, bien elle les mérite, c'est vrai quand tu prie, t'as ça comme récompense, quand tu dis ça, t'as ça comme récompense etc. Et ce qui se passe c'est que après moi ça me motive, moi dans ma pratique après au quotidien.

Mais vraiment, ça me booste, ça me motive et moi-même j'ai besoin de ces rappels, donc vraiment préparer ces épisodes c'est utile pour moi.

Donc Hamdouiller c'est super, mais c'est vrai qu'un épisode par jour, honnêtement c'est quand

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

même pas mal, surtout que j'ai pas vraiment pris d'avance.

Et mine de rien, ça m'a, enfin ça m'a été une bonne pression, c'est bien d'avoir un petit peu la pression pour se bouger, pour agir, pour passer à l'action et tout.

Mais ce week-end, c'était un peu plus compliqué, en fait j'ai eu un coup de mou, alors je sais pas, c'est peut-être aussi parce qu'on vient de terminer le premier tiers de ce mois dans la main-dame, on est même pas encore à la moitié.

Mais il y a une fatigue, une petite fatigue je pense à la fois physique, voilà avec ma petite fille, ma petite princesse là qui se réveille la nuit, bichette, elle a encore une autite.

Donc voilà, bécquette et ha, du coup, voilà, du coup, tu te laves la nuit, puis après tu te laves avant le fâche, puis après tu te laves pour emmener les enfants à l'école.

Bref, t'as compris, il y a une fatigue physique et puis il y a peut-être aussi une lassitude, une fatigue qui est un peu mentale.

Et puis il y avait cette pression que je me mettais par rapport au podcast.

Il y a eu tout ça et j'ai ressenti, en fait c'est un peu ça le sujet de l'épisode, c'est le fait de s'écouter, d'être conscient de ce qui se passe à l'intérieur de nous, de s'écouter et d'accepter, s'autoriser à lâcher prise, s'autoriser à ralentir, s'autoriser à lever le pied et que c'est ok et que c'est pas grave.

Donc moi j'ai ressenti vraiment le besoin de lâcher prise, de lâcher la pression, de ralentir, voilà, j'ai vraiment ressenti un peu tout ça.

Et ça s'est manifesté notamment par le podcast, j'ai décidé d'arrêter en vrai de vrai.

J'avais enregistré un épisode pour être honnête, il devait sortir samedi soir je crois, parce que je crois que le dernier c'était vendredi soir.

Donc j'avais enregistré un épisode de podcast, mais j'étais pas du tout satisfaite.

J'étais pas satisfaite et il y avait une part de moi qui me disait, moi il m'a, c'est pas grave, mieux vaut fait que parfait, pas fait, tiens, le fameux Down is Better than Perfect.

Mais je me disais, le sujet il est intéressant, j'aimais beaucoup le sujet de l'épisode, mais j'aimais pas la manière dont je l'avais traité.

Bon après ça passait, je pense pas que vous m'auriez jeté des pierres après l'avoir écouté, on me disait au méma à quelle nullité.

Mais je me disais, au méma tu peux vraiment faire mieux que ça.

Donc finalement je l'ai déprogrammé, donc finalement je l'ai pas programmé.

Et puis après c'était le week-end, le week-end en général, moi je n'arrive pas du tout à travailler, je n'ai pas une minute à moi avec mes princesses, les visites, la famille, etc.

Donc je ne pouvais pas m'enregistrer de podcast.

Et puis je me suis dit, c'est pas grave, au méma détentoire, c'est pas grave, lève un peu le pied.

Et là en fait, le message il est un peu plus général, c'est-à-dire que quand tu sens que tu commences à être un peu à bout,

quand tu sens que tu commences à être vraiment un peu pas bien, tu sens à l'intérieur que ça va pas,

il faut que tu prennes le temps de t'écouter, il faut que tu es consciente de ce qui se passe à l'intérieur.

Alors regarde, je vais te raconter un truc, moi je me suis rendu compte assez récemment, bizarrement,

enfin je connaissais ce concept plus ou moins, mais j'en ai vraiment pris conscience, on va dire assez

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

récemment,

de cette histoire d'état émotionnel, de manger ces émotions, etc.

C'est-à-dire qu'il n'y a pas que ça, mais grosso modo, quand tu es dans des émotions inconfortables ou je ne sais pas,

il y a un truc qui ne va pas, et bien plutôt que d'être à l'écoute et attentif à toi et à ce qui se passe, tu vas chercher à fuir ce qui se passe à l'intérieur, à fuir, et tu le fais de manière automatique et inconsciente.

Moi personnellement, j'ai deux, trois manières de fuir.

La première, c'est dans la nourriture, c'est-à-dire que je vais me retrouver, en fait, la sérum d'âne, c'est le soir que ça me l'a fait, mais c'est vrai, je vais me retrouver à aller grignoter beaucoup plus que de raison,

beaucoup plus que ce que je fais normalement, beaucoup plus que ce que j'ai envie, même je ne prends même pas de ce que j'ai besoin.

Allez, supposons, tu n'as pas faim, mais vas-y, tu as envie de te poser, grignoter un petit peu et tout, c'est pas grave, ok, tu vois.

Mais quand tu ne le fais même pas de manière consciente, c'est-à-dire que tu n'es pas en train de savourer

ton petit chocolat chaud avec quelques biscuits et des fruits secs, tu vois, tranquille,

mais non, que tu es là, en fait, tu manges, tu manges, tu manges,

et en fait, comme si c'était une urgence, comme si c'était un besoin et tout, attention, je ne suis pas volumique,

je n'ai pas de soucis là-dessus, mais c'est juste que j'ai pris confiance qu'il y avait des moments comme ça

où je ne me rendais même pas compte, en fait, et je me retrouve et je grignote, mais je ne savoure même pas,

je ne sais même pas, c'est comme si je suis dans mes pensées, je suis dans mes trucs et en fait, en même temps, je le fais.

Ou bien, il y a donc à ça, ou bien il y a le divertissement, je vais grave me mettre en du divertissement.

Pourtant, pendant le mois de la matin, je m'étais dit, voilà, je m'étais dit, un de mes objectifs, à moi personnelles,

c'était vraiment de lever le pied, quand c'est divertissement, en fait, c'est des vidéos YouTube,

enfin voilà, des vidéos YouTube, je ne sais pas, des trucs un peu de tout et de n'importe quoi,

ça peut être unboxing d'un sac, comme ça peut être une histoire vraie,

enfin voilà, des trucs comme ça, je vais écouter, ou bien des podcasts, voilà, sur l'écriture, des choses comme ça,

mais moi, je m'étais dit, voilà, pendant ce mois de la matin,

j'aimerais bien un petit peu de vide, même dans ma tête, j'aimerais bien couper un petit peu les distractions,

voilà, et vraiment, voilà, me centrer vraiment sur ma relation à Ardence Pintala et puis prendre plus de temps, etc,

puis même avoir un peu de vide dans ma tête, quoi, parce que c'est des fois tout le temps, dès qu'il y a un peu de vide,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

voilà, tu écoutes un truc, tu regardes un truc et tout, tu ne te laisses pas le temps, je sais pas, juste au repos, de calme.

Et bref, et ce que je me suis rendu compte, c'est que récemment, et donc voilà, et en fait le truc, c'est que le divertissement, c'est une manière de fuir son état émotionnel négatif.

Quand t'es pas bien, voilà, et moi, je me suis retrouvée à regarder des vidéos, genre à la chaîne, des trucs, pfff, bof, un bidon, quoi, en même temps à manger, et dans un espace d'état où je ne savais rien, tu vois, je, voilà, clairement je suis dans la fuite,

je suis dans vraiment dans la fuite de mes émotions, de tout ça, et je me suis dit, ok, on m'y va, bon, il y a un truc qui ne va pas, il faut que tu, voilà, il prise de conscience un petit peu de, bon, il y a un truc qui ne va pas, un petit truc qui cloche,

ce n'est pas très grave, ok, mais il faut se, comment dire, se reconnecter à toi, et stopper la course à la distraction, et à la nourriture, etc., un peu pour faire taire ce qui ne va pas. Et en fait, je pense que c'est juste une accumulation, je ne sais pas exactement quelle émotion je ressentais,

mais il y a une espèce de, à la fois, de stress, de pression, j'ai trop de trucs, je pense, à trop de choses en même temps,

de, vous savez, vous avez une espèce de tout liste mental qui est énorme, en fait, et je dis, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire ça,

et en fait, je crois que ça m'a mis un peu, voilà, avec la fatigue et tout, et du coup, il fallait que je fuit tout ça,

ça me mettait en pression pas possible, et comme je disais, je me suis réfugiée dans la nourriture à regarder YouTube,

pourtant j'avais, en plus, j'ai, voilà, j'ai supprimé l'application YouTube pendant ce moment de Ramadan,

mais j'allais quand même regarder sur Google et tout, et je me suis dit, non, bon, je me suis dit, ok, je me suis dit, bon,

c'est pas grave si tu le fais un peu, mais il ne faut pas que tu t'aveugles et que tu te mentes à toi-même,

je veux dire, et il faut que tu t'es conscience que, parce que le pire, c'est que tu agissais de manière automatique,

c'est-à-dire que c'est même pas par choix, t'sais, alors regarde, je me dis, ok, là, j'ai envie de me poser,

tu regardais une vidéo particulière, voilà, ok, j'ai envie de t'écouter, j'en ai vraiment envie, bon, on va dire, ok, vas-y, fais-toi plaisir, regarde-toi à une vidéo, et puis après, c'est bon, pas ça, autre chose,

mais quand t'es là, un petit peu en mode compulsif, que tu réfléchis même pas, tu regardes une, deux,

et quand même, t'entends de grignoter comme ça, et tu te remets pas compte de ce que tu manges, non, tu sais qu'il y a un problème, tu vois, voilà, j'ai senti qu'il y avait un truc que je fuyais, et voilà, je sais pas exactement ce que c'est, mais en tout cas, il y avait une espèce de stress,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

de pression, de fatigue, de tout, tout ça, et donc je décide de lever le pied, je prends conscience de ça, donc déjà c'est bien, j'en ai pris conscience, déjà c'est bien, tu subis moins déjà, je ne suis pas dans le jeu subi, mais j'ai conscience d'eux, et puis voilà, je me suis dit, ok, c'est bon, détends-toi, détache-toi, ralentis, tout va bien, et même par rapport, je ne sais pas, par rapport aux pas, par rapport aux soins de la mandale, par rapport aux din, parfois on se met beaucoup de pression, moi j'ai deux filles, un petit bébé, et parfois, comme je disais, donc là, je découvre aujourd'hui qu'elle avait encore un autre titre, les belles, machin-là, enfin le béchafirat, et le truc c'est que du coup, c'est d'un étang, je galère un peu à la faire dormir, elle met du temps à dormir, et puis elle se lave la nuit, et c'est très frustrant, tu vois, quand le récha vient de passer, et que toi t'es là, ça fait je sais pas combien de temps que tu essaies de la faire dormir, elle te la fait dormir dans mes bras, et que tu dis, voilà, le temps il passe, je dois encore finir de faire ma vaisselle, et après je vais le faire ma prière, et j'ai envie de faire un peu de Tarlaoui, et j'ai envie de faire un peu de Roll N, de lire la Roll N, etc., et que toi, t'as ton bébé dans les bras qui pleure, et toi t'es là, tu vas t'essayer de la faire dormir, tu la bères et tout, et t'es là, t'es frustrée, elle est nerf, parce que tu dis, mais j'ai envie qu'elle s'endorme, et comme ça, moi j'ai mon petit moment tranquille, je peux profiter. Mais en fait, le truc c'est qu'il faut lâcher prise, et surtout, surtout, surtout, et là je parle à toutes les mamans, on n'oublie pas que quand on s'occupe de nos enfants, on est en adoration, tu le fais pour Allah, mais il n'est là, tu as la récompense, et vraiment donc, et voilà, hier c'est ce qui m'est arrivé, c'est-à-dire qu'hier, bichette, elle n'était pas bien, pendant la nuit, elle n'était pas bien, ça a chamboulé un petit peu mes plans, mais cette fois-ci, j'étais beaucoup plus détendue, parce que l'après-faire que ça m'a fait au début de Ramadan, j'étais, oh là là, j'étais trop frustrée et tout, mais après, je me suis parlé à moi-même, je me suis parlé, je me suis conseillée, je me suis dit, maman, détends-toi, c'est pas grave, Hamdoulillah, Allah, il sait, il connaît ton intention, et c'est ce que je me suis dit hier, je me suis dit, bon, mais il m'a, ok, tu ne pourras pas faire du coup tout ce que tu voulais faire, tu vas faire ce que tu peux, et c'est ok, et peut-être qu'Arabie va compléter, toi, tu avais été ignate, je t'ai dit, ok, je vais faire ça, ça, ça, ça, ça, mais finalement, t'as été chamboulée, parce que ta princesse, elle est malade, et au lieu de se coucher en 15-20 minutes, elle s'endort en une heure et demie, ok, c'est pas grave, Allah, vu que t'avais l'intention de faire beaucoup, il te donnera sûrement la récompense, en fait, il doit, parce que t'avais l'intention, il n'a mal ou bien, t'avais l'intention de le faire, et bien, d'ailleurs, ça me rappelle, attends, ce que j'ai, je vais vous dire un hadith par rapport à ça,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

alors, je vais vous chercher le hadith, c'est par rapport à l'intention, et, alors, je vais vous le trouver, je ne sais pas si je vais le trouver, en fait, moi, je vous parle comme ça, parce que je mets du temps, le chapitre de l'intention, je suis sérieuse, moi, bon, je ne l'ai pas préparé, bien sûr, je ne le prépare pas, et je suis en train de chercher en plein direct, on aura tout vu sur ce podcast, c'est bon, je l'ai trouvé, je l'ai trouvé, alors, je vous cite le hadith, j'ai dit, j'ai dit, j'ai dit, j'ai dit, j'ai dit, nous participions à une expédition en compagnie du prophète salallah salam, à Medine, se trouvent des hommes qui étaient avec vous chaque fois que vous avanciez ou que vous traversiez une vallée, seule la maladie les a retenus, dans notre version, on trouve cet ajout, et je suis associée à vous dans la récompense. En fait, ce qu'on voit dans ce hadith, c'est que, donc, c'est rapporté par le Boralais numéro 2839, ce qu'on voit dans ce hadith, c'est que le prophète salam disait, il y a des hommes, ils sont à Medine, et eux, ils participent à une expédition, ils disent, ils leur disent, voilà, à Medine, il y a des hommes, ils sont restés chez eux, ils ont été retenus par la maladie, ils avaient une raison valable, en fait, de ne pas venir, mais ils avaient l'intention de venir, et vous voulez venir avec nous, et bien, à chaque fois, c'est comme s'ils sont avec nous, dans tout ce que nous, on est en train de faire, à chaque fois qu'on traverse une vallée, dans tout ce qu'on fait, ils sont associés à nous dans la récompense, ils ont la même récompense que vous, pourtant, ils sont chez eux, ils ne font rien, ils sont malades, ils sont en train de se soigner, peut-être que, voilà, leurs femmes, elles prennent soin d'eux et tout, mais ils ont la récompense, comme s'ils étaient là. Et finalement, pourquoi? Mais parce qu'ils avaient une intention sincère, ils voulaient le faire, mais la réel, tu vois, des voitures, tu te retournes dans des situations, tu ne peux pas. Et donc, finalement, j'ai envie de dire pour les mamans, qui sont dans la même situation que moi, parfois, tu prévois de faire des choses, tu en veux faire des choses, et puis après, tu ne peux pas, parce que, voilà, tu as un enfant, tu as des impératifs, ou bien, tu es malade, bien, il y a autre chose, et du coup, tu es frustré. Mais en fait, c'est ça, ce que je veux dire, c'est que, ne ressens pas la frustration, ne ressens pas la frustration, et moi, c'est ce que je me suis dit, je me disais, je me disais, moi même, ne te frustre pas, ne te... c'est... au contraire, voilà, tu t'occupes de ton enfant, tu t'occupes de ton enfant, et puis, tu avais l'intention de faire, mais il n'est là, tu as la récompense de ce que tu avais l'intention de faire. Et après, quand t'as terminé, voilà, quand j'ai terminé avec ma fille, je suis allée, j'ai fait ce que j'ai pu faire, je n'ai pas fait autant que ce que je voulais, etc.,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

mais c'est pas grave, et voilà, donc, c'est OK.

Donc, voilà, petit message sur... petit rappel sur l'intention.

Et sinon, vraiment, le fait de s'écouter, et le fait de ralentir qu'on t'en ressent le besoin, ça nous aide à reprendre de plus bel après, vraiment, ça nous aide.

Parfois, ralentir, se reposer, faire une bonne sieste,

aller sortir dehors, se promener un petit peu, changer d'air, voilà, parler avec une amie, visiter une amie, enfin, je sais pas, mais parfois, si tu ressens un petit peu le besoin de...

En fait, vraiment, je t'invite vraiment à être à l'écoute de toi,

à être à l'écoute, à apprendre, parce que c'est un apprentissage quand même.

Mais en tout cas, te dire, OK, mais qu'est-ce qui me ferait vraiment du bien là tout de suite?

Est-ce que c'est de laisser tomber ma vaisselle, etc., d'aller me coucher?

Est-ce que c'est... voilà, je sais pas, mais il y a quelque chose dont j'ai besoin,

il y a quelque chose là qui me ferait du bien, et bien, je n'hésite pas à le faire.

Et même si tu culpabilises parce que tu t'es dit, mais non, mais là,

j'ai envie de faire beaucoup de choses, en plus, là, voilà, seulement dans la main d'un,

ou il y a même en dehors, tu te dis non, tu te mets un petit peu la pression, et tout.

Saches que, en fait, le truc, c'est que le surmenage, le fait de ne pas s'écouter,

c'est bien de se mettre un petit peu la pression, c'est bien de se mettre un peu la pression,

même par rapport à son neuf, si tu vois, c'est bien de dire, voilà, j'ai un neuf, c'est de se dire non,

allez, je fais, je n'ai pas envie de le faire, j'ai un peu la flemme, nan, nan, nan, non,

non, je ne m'écoute pas cette voix, bien, il est à jeu, je le fais, j'avance, etc.

Mais en parallèle, c'est aussi très important de savoir, en fait,

il y a une différence entre, j'ai la flemme, là, non, faut pas écouter la voix de la flemme, on est d'accord,

et il y a une différence avec ça, et avec, là, je sens qu'il n'y a un truc qui ne va pas,

je sens que je ne suis pas bien, je sens que je suis fatiguée, je sens que, émotionnellement,

enfin, tu vois, tu sens qu'il se passe des choses à l'intérieur, tu vois, c'est pas juste,

c'est pas de la paresse, c'est pas un caprice, on va dire, c'est, tu sens que, voilà, il y a quelque chose,

eh bien, là, prends le temps de t'arrêter, prends le temps de t'écouter, et de te faire du bien,

sachant que, voilà, bien, là, tu verras que ça va te redonner un nouveau souffle pour après,

et notamment, je pense, pendant le moment de la madame, je me dis, c'est un mois, quand même, qui dure 30 jours,

et le but, c'est de tenir les 30 jours, il faut profiter des 30 jours, et surtout, les dix derniers,

les dix derniers, c'est là où il faut le plus profiter, tu vois.

Il faut pas que t'arrives au moment ou des dix derniers jours en mode sur les rotules, t'es qu'à haut, t'en peux plus,

et après, c'est bon, tu lâches tout, parce que, vraiment, là, c'est bon, là, t'es...

Tu vois, tu ressens une grosse fatigue, accumulée, ou bien, voilà.

Il faut mieux que tu te fasses des petites pauses, où tu te dis, ok, aujourd'hui, je me couchais plus tôt,

voilà, au lieu de faire deux à la carrette, et tout ce soir, après l'aïcha, je vais en faire quatre,

et je vais aller dormir, et je vais avoir une bonne nuit de sommeil, je vais rattraper peut-être mon sommeil, etc.

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

Et ensuite, et après, le lendemain, voilà, tu reprends tes bonnes habitudes et tout, plutôt que, voilà, de craquer un petit peu au bout d'un moment, voilà.

Donc, ralentir, je pense que c'est ok, quand t'en ressens vraiment le besoin, et voilà, et puis, je le dis souvent, mais par contre, même quand tu ralentis, tu continues d'avancer dans la perfection,

on avance dans la perfection, c'est pas je ralentis, j'arrête tout, je lâche tout, j'abandonne tout, et après, voilà, parce qu'en plus, quand tu abandonnes tout, c'est dur de revenir.

Donc, moi, ce que j'essaie de faire, c'est que, quand je ressens que, voilà, je ressens un petit peu le besoin de ralentir,

de me reposer, etc., je le fais, mais je ne lâche pas tout.

Je fais juste moins, et je me facilite, tu vois.

C'est-à-dire que, je vais, pardon, je vais faire des prières sur l'aïcha,

et puis, je vais faire moins dans la carette, mais je vais quand même faire, je vais quand même garder cette habitude-là,

je vais quand même garder ça, je vais pendant, pour ma lecture, je vais lire moins, mais c'est pas grave,

mais par contre, je vais quand même lire, voilà, je vais faire moins,

et je sais qu'après Binela, je reprendrai, et ça va le faire sur là.

Après, j'avoue aussi que j'ai aussi un petit peu écrit,

un petit peu écrit pour essayer d'abord, je sais pas, d'extérioriser, vraiment, de vomir le truc, tu vois.

C'est pas très beau comme ça, vraiment d'extérioriser.

Et ensuite, peut-être d'essayer d'analyser un petit peu, et parfois, il n'y a pas de grosses choses à analyser,

parfois, il n'y a pas grand-chose, il n'y a pas besoin de décortiquer le pourquoi du commun, juste avoir conscience que là, ça ne va pas.

Ok, c'est passager, ça va passer, c'est ok, c'est pas grave, demain, ça ira mieux.

Et après, des fois, il y a les hormones qui jouent, il y a plein de choses qui jouent.

Voilà, il y a, bon, avec ça peut-être pendant les menstruelles, ça peut-être pendant les syndrome prémenstruel,

enfin voilà, on a des émotions comme ça, on a des saisons émotionnelles,

des fois, c'est l'été en riz, on en est trop bien, et tout, des fois, c'est le printemps,

et puis, des fois, c'est l'hiver, tu vois, t'as pas envie de rentrer dans ta bulle-là comme ça,

et de triner dans ton lit, et je sais pas, tu vois, c'est pas grave, mais il faut juste se reprendre en main après.

Donc voilà, c'est un épisode de podcast qui sert pas à grand-chose, non, on va pas dire qu'il sert pas à grand-chose,

j'ai quand même, j'ai sorti un podcast déjà, et puis c'est un petit...

Je sais pas, peut-être qu'il y a d'autres personnes qui vont se reconnaître, je me dis peut-être que ça peut aider.

En tout cas, voilà, moi, j'avais envie d'échanger un petit peu sur ce sujet avant, inshallah, de revenir.

Après, franchement, je sais pas si je vais vraiment arriver à faire un podcast par jour jusqu'à la fin, notamment parce que dans une semaine, j'ai mes deux filles avec moi à la maison, elles sont en vacances,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #72 : Papotage : lâcher prise, manger ses émotions, ralentir et intention.

et bien voilà, ça va être assez challengeant d'enregistrer un podcast par jour.

Je vais voir comment m'organiser, je vais faire de mon mieux, sincèrement, je vais avancer dans l'imperfection, je vais faire de mon mieux.

Si j'arrive à faire un par jour, t'emmue le hamdouiller, et sinon, je ferai du mieux que je peux, et voilà.

Donc, j'espère que vous ne serez pas trop déçue, mais le hamdouiller, on fait vraiment comme on peut, c'est ça le truc,

c'est mon jungle, moi, je jungle avec mes différentes casquettes.

Faut gérer la maison, mes petites princesse, et bien sûr, il y a mes adorations qui sont en priorité, et voilà, spotcast pour moi qui fait partie, j'espère que ça l'accepte parmi les actes d'adoration.

Donc voilà, bah écoute, sur ce jeu, je te dis, je te laisse et je te dis à demain, inshallah.

Assalamu alaikum.