

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

Hey! Salam alaikum! Bienvenue sur les Merak-le-Faisal podcast, le podcast qui était d'avoir petit saquina de sérénité au quotidien et dans l'eau de la Inchallah. Ce podcast, c'est pour toutes les femmes musulmanes qui veulent reprendre leur vie en main, ici, bas et dans l'eau de la Inchallah, à prendre à se connaître. Là, j'ai pris tout en préparant leur vie après la mort. Je suis aux mêmes images, 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 l'histoire inspirante de ma hommie, de ma maman et surtout, j'ai décrit ça magnifique mort et en tout cas tous les blossoms qu'il entoure, qu'elle nous accorde à nous aussi une belle fin. Via ce podcast, je partage chaque semaine des outils, des conseils, des astuces mais surtout une bonne dose d'inspiration et de rappel pour être plus sereine et épanouie au quotidien et dans l'eau de la Inchallah. J'ai une conviction et c'est le fêl rouge de tous les épisodes de podcast et si le bonheur et la sérénité appartiennent à ceux qui se lèvent pour le fâchage. Mets-toi à l'aise, installe-toi confortablement, prenez un petit poisson chaud si tu n'es pas en train de jeûner si ce n'est pas la journée et je te souhaite une bonne écoute. Alors j'espère que tu vas bien, moi ça va, je suis en forme, je ne sais pas si ça se voit, j'ai de l'énergie là. Et le truc c'est que je n'ai pas du tout préparé cet épisode en vrai, enfin j'ai décidé de faire, enfin là je fais une petite pause, tu vois c'est la petite pause, pas potage, voilà je crois que j'ai lancé une tradition depuis la dernière pause, pas potage, la dernière fois je l'ai discuté du fait de lâcher prise, de ralentir quand on en ressent le besoin de s'écouter etc. Aujourd'hui je parle de carrément autre chose, voilà comme je disais, je n'ai pas préparé l'épisode, c'est juste que j'ai écrit un mail lundi, oui je ne sais pas si tu le sais mais les lundi matin au fâcheur, bon là comme c'est l'endemme j'essaie de le programmer même, avant le fâcheur comme ça vraiment tu peux éventuellement, tu le souhaites, tu peux le lire avant le fâcheur pendant que tu prends ta boisson chaude au soir et donc c'était donc j'envoyais un mail et voilà donc j'envoie un mail tout lundi, tu peux t'inscrire via le lien en description, ça s'appelle la bulle de sérénité et donc je partageais une réflexion et je me suis dit oh mais j'ai trop envie d'en parler via le podcast et je me suis dit que j'allais le faire au cas où tu ne reçois pas mes maigles et si tu les as reçues ben c'est pas grave, ça fait toujours du bien les rappel, on a besoin de répétition pour que ça s'ancre, non en fait j'ai vraiment eu une prise de confiance que je trouvais vraiment intéressante et c'est vraiment une prise de confiance que j'ai par rapport à ma situation, moi j'ai tendance quand même à avoir ce qui va pas, ce qui me manque et à me trouver donc et à utiliser ça donc comme des excuses pour ne pas faire, tu vois, je me dis ouais mais tu vois il me manque ça, ça, ça donc je ne peux pas faire parfait donc je ne fais pas, tu vois par exemple par rapport à parler de mon dîner, on va dire pour parler de ma foi, j'ai tendi avec ma homie avec les assistes de rappel, les sœurs qui se réunissent à la maison ou chez d'autres sœurs, les cours que ma mère elle donnait, le vendredi après la je moi à la mosquée, elle faisait des assises, enfin bref elle partageait des choses etc. donc en fait elle organisait plein de choses et moi je participais quand même, j'étais souvent là quoi dès que j'étais, en tout cas pendant mes années d'études par exemple j'étais à Marseille mais dès que je venais le week-end et qu'elle organisait ça, j'étais là, et mineurien c'était quand même, Handel est quand même assez régulier et ça me faisait du bien, ça me motivait, ça faisait des assistes de rappel, c'est trop bien pour la foi, pour mettre en place des bonnes habitudes dans sa vie, je trouve que, enfin je sais pas, c'est très particulier en fait, quand tu ressors, de toute façon tu le vois bien, si tu vas pendant que tu assistes à des cours sur le jean ou si

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

tu assistes donc à des assistes de rappel etc. quand tu en ressors, t'es beaucoup plus motivée, beaucoup plus déterminée à agir, enfin voilà, le truc c'est que voilà moi j'avais l'occasion d'en faire beaucoup, alors c'est pas pour autant non plus, on va dire que je pratiquais de ouf et que j'étais, voilà ma charlotte et tout, mais ça aidait, ça m'a aidé beaucoup, et là je me suis mariée, j'ai eu des enfants, il y a eu le Covid, alors je te raconte pas le Covid quoi pendant la phase Covid, on ne voyait plus personne, je me suis beaucoup repliée, sûrement et puis même ne serait-ce

que parce que je suis maman et que j'ai deux enfants et que tu cours toute la journée, t'as un million de trucs à faire, ben je vois moins les sœurs etc., heureusement qu'elle podcaste pour, voilà le podcast, les mails etc., je suis, je me sens quand même mine de rien entouré, même si c'est virtuel, mais pour moi vous êtes mes sœurs fillets donc, je sens quand même qu'il y a une petite communauté autour de moi, mais voilà, mine de rien, les assises de rappel me manquent, et ça fait vraiment longtemps que je n'en fais pas à partie, enfin que je n'insiste pas, et ça me manquait et j'avais beaucoup de, j'avais cette croyance, j'avais cette conviction que il me manque ça pour vraiment, comment dire, augmenter ma foi, il me manque les assises, il me manque, enfin voilà tout ça pour vraiment m'aider à cheminer, m'aider à avancer, sans ça je ne vais pas vraiment y arriver, je vais stagner, je ne suis pas bien, je ne vais pas arriver à ancrer les choses durablement etc., donc tant que je fais, en fait, je voulais le chemin, c'est que, comment dire, la pensée c'est, tant que je fais pas les choses comme le faisais Oumy, ben je vais avoir du mal à être comme Oumy, tu vois, tant que voilà, je ne suis pas avec les assises, avec les serres, je ne sais pas, il me manquera toujours quelque chose, donc c'était assez ancré quand même cette croyance-là, ce qui s'est passé c'est que, donc je me suis lancée ce défi de un podcast par jour pendant le ramadan, et franchement ça m'a mis une claque parce que à cause de ce, à cause de ce challenge-là, et bien j'étais beaucoup plus dans le rappel, c'est-à-dire que moi, je baignais beaucoup plus dans le rappel parce que voilà, j'avais, je faisais beaucoup de recherches, je lisais des livres, je faisais des recherches, des hadiths, des histoires etc., donc je baignais vraiment dedans, je lisais plus de livres etc., du din, et ça m'a fait énormément de bien, et en plus de ça je l'ai partagé, vu qu'après voilà, j'enregistrais les épisodes de podcast, et comme en plus j'ai, en plus c'est un verset, enfin c'est un verset, mais je m'appelle plus du verset exactement, mais que mon mari me dit souvent, c'est grosso modo dans

l'explication du verset, on va dire ça comme ça, mais grosso modo c'est voilà, attention quoi, ne dites pas ce que vous ne faites pas, grosso modo ce que tu dis, il faut que tu l'appliques, moi j'étais en panique parce que je me disais, mais attends, moi dans mon podcast je parle de plein de choses, je parle de plein de sujets, je donne plein de conseils et tout, mais je ne les applique pas, enfin j'en applique quelques ans, alors certains je les applique, certains je me bat avec, c'est à dire que j'essaye, des fois c'est dur, des fois j'y arrive, des fois j'y arrive pas, et d'autres je suis encore loin, voilà je suis encore vraiment encore loin, et moi j'en parle, et après mon attention franchement c'est que c'est un rappel pour moi, c'est à dire que voilà si je parle de riem, et que moi je fais pas de riem, j'arrive pas à me lever à 3h du matin pour prier etc., je me réveille franchement, je réveille tout le monde, et moi je dors, on m'arrive à être incroyable, j'arrive pas, voilà, mais j'en parle, et je me dis oh regarde là, j'espère pouvoir la compléter, mais c'est vrai que je me sens mal parce que je me dis, je donne quand même beaucoup

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

de conseils que je n'applique pas moi-même, je me sens un peu hypocrite, imposteur et tout, mais je me dis que, premièrement je vous le dis quand même, j'espère que vous le savez, je suis loin d'être parfaite, j'ai plein de défauts, je suis loin d'être une femme super pieuse, je fais des péchés, je fais pas les adorations comme il faut, j'ai vraiment plein de manquements sincèrement, et moi mon but à travers ce podcast c'est finalement de moi-même de me faire le rappel,

et je l'ai vraiment senti quand j'ai fait mon défi un jour un podcast pendant ce mandat madame, c'est parce que vraiment, je suis vraiment partie avec cette intention de me dire tout ce que je dis là, le but c'est moi, je sais que je peux pas tout appliquer du jour au lendemain, c'est pas grave mais je me disais, le but c'est que moi ma foi à l'augmente, que moi je me motive à appliquer et que vraiment il y a des choses que je mette en place en me disant ok ça je le mets en place, ça je le mets en place etc, enfin voilà c'est vraiment d'appliquer au maximum et d'en profiter moi-même, et je le fais pour moi, c'est un rappel que je me fais à moi-même, voilà, et si c'est pas un endroit, j'ai senti que bah quand même ça a fait son chemin en moi et j'ai senti une différence, c'est-à-dire que le fait de lire beaucoup sur le din et le fait de le partager etc, ça m'a beaucoup fait réfléchir, beaucoup fait méditer, beaucoup eu de prise de conscience et c'est pendant là j'ai senti, enfin et j'ai appliqué pas mal de choses, alors j'ai pas tout appliqué, il y a encore du chemin à faire et tout, clairement, mais la grosse prise de conscience que j'ai eu à travers cette expérience, c'est de me dire et mais en fait le simple fait de lire tous les jours, des hadith, de lire un peu plus sur l'avis du professeur de lire des cours etc, et bien finalement ça me suffit à obtenir le résultat que je veux, qui est de ressentir que je suis plus proche de la spontanat, de ressentir que ma foi à l'augmente et d'appliquer plus, bien sûr je suis loin d'être parfaite, vraiment j'ai encore plein de gros défauts, mais je sens que j'ai avancé, et le truc de fou c'est que moi j'avais cette croyance fausse du coup que ça je pouvais y arriver qu'en faisant en suivant le modèle de ma maman et d'ailleurs pour information ma mère elle lisait beaucoup de livres, finalement c'était ça, je m'appelle, elle avait une espèce de grosse pile sur sa table de cheveux, elle avait plein de livres de jeans machin de la et elle lisait bah oui pour préparer ses cours, parce qu'après elle donnait des cours donc elle les inventait pas, donc voilà donc elle avait tous ses livres et tout en arabe machin de la, d'ailleurs c'est tellement dommage parce que tout est en arabe, alors bien sûr je lis l'arabe, je lis l'arabe du coréen avec les voyelles tout ça et par contre l'arabe genre prendre un livre comme ça et commence à lire, oh là là c'est galère pour moi, donc c'est dommage je peux pas utiliser le livre de ma mère, mais bon bref mais en fait voilà donc ma mère elle faisait ça et après elle transmettait et elle appliquait beaucoup machin là vraiment, vraiment moi je suis témoin de tout ce qu'elle faisait machin là, vraiment le prière en surrogatoire, la lecture du coréen, les prières de nuit, les doigts, beaucoup de adca, elle pleurait, enfin ma mère elle faisait des choses avec coeur avec sérénité, j'aimais trop quand elle faisait la prière, franchement, alors juste tu la regardes prier, tu te sens apaisée, c'était fou, mais c'est vrai parce que je sais pas, elle était lente, elle prenait son temps, tu sens qu'elle est en conscience en fait, je dis ça parce que moi des fois je fais ma prière, tac, tac, tac, tac tu vois en automatique, mais pensais qu'il était ailleurs, des fois je lui ai dit attends j'ai fait combien dans la caette, enfin tu vois, genre voilà et des fois tu es là, c'est bon je fais ma prière, je peux pas faire autre chose, que l'un pardonne, je suis loin de la prière méditative, tu vois, je fais ce travail sur moi, des fois ça va,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

des fois j'arrive un peu, des fois malin, mais j'ai du chemin quoi, et le truc c'est que moi j'avais le sentiment que si je faisais pas comme Moumi, bah j'arriverais pas à voir le même résultat, j'arriverais pas finalement à avancer vraiment, j'étais un peu frustrée et surtout j'utilisais ça, je pense un peu comme excuse en me disant un peu résignation, mais tu vas pas y arriver quoi, voilà et le truc que voilà l'énorme prise de conscience que j'ai c'est qu'en fait je suis à ma place, c'est vraiment ça, et c'est le message, genre je raconte pas ma vie, je racontais ma vie, je te rassure, mais le message là de cet épisode de podcast c'est, c'est quoi, c'est tu es à ta place, je vais te dire d'abord, je veux dire pour moi, ou meïma, je me suis dit ça, je me dis ou meïma, en fait tu es à ta place, tu es à ta place, Allah il t'a donné toutes les ressources dont tu as besoin pour avancer tel que tu es, comment dire, en fait je me suis dit ou meïma, tu es à ta place, et ta situation avec toutes ces imperfections est bien malgré tout dans cette situation tu peux avancer

vers Allah, c'est à dire que Allah, il sait où tu en es et en fait il t'a donné toutes les capacités, il t'a donné toutes les ressources, il t'a donné tout ce que t'as besoin pour cheminer vers lui pour avancer, pour augmenter ta foi, pour devenir meilleur, pour pratiquer plus, pour mieux appliquer ton dîner, t'as pas besoin de plus, si tu as plus, si tu as l'opportunité d'avoir plus, voilà, si tu as des assises de rappel, de faire une rambra, de faire des choses qui vont bien sûr augmenter ta foi, de te rapprocher à Allah et faire encore mieux, mais vas-y go, tu vois bismillah, mais si tu n'as pas ces opportunités là, ce n'est pas grave et c'est ok, et ça veut dire que t'en as pas besoin, ça veut dire que c'est pas nécessaire, ça veut dire que déjà avec ce que t'as maintenant, les livres que tu as, les connaissances que tu as, les livres que tu as, les choses que tu as, les cours que tu as sur internet, en fait t'as déjà tout ce que t'as besoin et finalement t'as pas besoin, il faut que t'arrêtes de croire qu'il te faut plus pour avancer, non, t'as déjà tout ce qu'il faut pour avancer, t'es à ta place, tu vois, et ta place elle te suffit, et fais avec ce que tu as et fais avec ce que tu es, oui tu es un parfaite, n'attends pas le jour où tu vas être parfaite pour faire les choses parfaitement, ça n'existe pas, ce moment n'arrivera jamais, tu vois, mais c'est vraiment cette présentation que j'ai qui est, comme je suis aujourd'hui, et bien j'avance telle que je suis aujourd'hui, et là je dis au message par exemple, je lance également ce message aux personnes qui, supposons que tu n'es pas voilée, ne te dis pas, ah oui mais le jour où je suis voilée, je vais faire mieux mon digne, je vais mieux pratiquer, je vais améliorer ma prière, etc, tu vois, ne te dis pas, le jour où je me marie, et bien je vais faire ceci, je vais faire cela, je vais faire mieux les choses, je vais mieux avancer vers là, je vais plus pratiquer ma religion, ne te dis pas, le jour où je vais travailler, je vais y aller de l'argent, je vais pouvoir aller en embrasse, je vais pouvoir faire plus de mots, ne faire ceci, fais avec ce que tu as, fais avec le peu que tu as, fais déjà avec ce que t'as, t'as un petit peu de soube, donne un petit peu en zackette, tu vois, avec ce que tu as avance, avec ce que tu as vraiment avance, tu es dans un environnement toxique, supposons, supposons que tu es convertie, ou supposons que ta famille n'est pas trop pratique, ou supposons que tu vis des choses vraiment, vraiment compliquées chez toi, ou je sais pas, tu es dans un environnement, pas forcément, ou peut-être pas forcément toxique, mais juste qui sont indifférents à la religion, et donc ça ne te motive pas à avancer, fais avec ce que tu as, fais avec l'entourage que tu as, fais avec tout ce que tu as, n'attends pas de changer d'environnement complètement, n'attends pas qu'il y ait un bouleversement dans ta vie, etc. Enfin que

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

les choses s'améliorent pour finalement avancer vers l'aspectale et chez moi vers là, fais avec ce que tu as maintenant, fais des doigts, fais des doigts, fais du tickle, prier l'aspectale, fais tes prières à l'heure, il y a plein de choses que tu peux faire déjà, tu vois, tu peux jeûner, après Ramadan, tu peux jeûner le lundi jeudi, je sais pas, mais vraiment le sujet du potiasse c'est tu es à ta place, bien sûr je te souhaite d'avancer et je te souhaite que les choses s'améliorent, quelle soit ta situation et de comment dire, d'avancer vers tes rêves et de faire vraiment, enfin voilà, je te souhaite d'avoir toutes les opportunités pour encore mieux t'améliorer, etc. Mais en attendant, tu es à ta place et ce que tu es, ça te suffit pour avancer vers l'aspectale parce que l'aspectale, il t'a déjà donné tout ce que t'as besoin pour avancer vers lui, en fait c'est vraiment ça la prise de conscience que j'ai eu, c'est-à-dire que je me suis dit, donc dans mon cas, moi spécifiquement, c'est que je me suis dit, en fait je suis pas obligée par exemple

d'attendre, voilà, de faire des assises, etc. avec des soeurs et tout, près de chez moi, parce qu'en fait on devait en faire cette année mais bon ça s'est pas fait et j'étais un peu frustrée, mais en vrai je me suis dit au lieu d'attendre que ça se fasse et que pour que c'est une raison, c'est par exemple là, bah ça n'a pas pu se faire et donc d'être frustré et donc finalement de trouver ça comme excuse pour te dire bah voilà, bah là ça va pas trop mais c'est à cause de ça et tout, non c'est faux, c'est des excuses, c'est des prétextes, et bien tu te dis ok, bah qu'est-ce que je peux faire, qu'est-ce que je peux faire concrètement, voilà pour avancer et moi ce dont je me suis rendu compte

c'est que je pouvais même le faire toute seule, voilà ou bien, je peux faire tout seul en fait, je peux me donner de l'habitude tous les jours, je peux prendre dix minutes et voilà je vais lire des ideas, je vais méditer dessus, je vais faire des rappels à mes filles, enfin il y a plein de choses que je peux faire, il y a plein de plein de choses que je peux faire et je peux faire quotidiennement parce que la différence également que j'ai remarqué c'était de le faire tous les jours, j'ai senti tous les jours ça fait vraiment quelque chose, si tu le fais une fois, temps en temps, c'est différent, c'est déjà bien, bien sûr c'est déjà bien, c'est vrai que tous les jours j'ai vraiment senti se prendre là quelque chose de particulier, donc voilà j'espère que ce message te parlera, c'était un podcast très très très très pas potage, très spontané, très pas préparé du tout, mais bon temps en temps c'est pas grave, c'est une petite pause dans ma petite, dans ma série et puis on reprend demain inshallah, voilà sur ce je te dis bonne soirée et ah oui, alors au moment où je t'écris, là je pense qu'au moment où le podcast, enfin au moment où je j'enregistre, j'ai vu mes commentaires sur mes commentaires sur mes mes évaluations concernant

mon livre sur Amazon et je suis à 999, alors au moment où j'enregistre, mais je pense qu'au moment où le podcast est publié, eh bien je pense qu'on les a dépassés, on a passé le cap des milles et je voulais vous remercier infiniment parce que je crois dans un des épisodes précédents, je vous avais dit oui, j'aimerais trop atteindre les milles évaluations, enfin c'est un truc de fou quand même ce cap et vous avez été adorables parce que tout c'est après machinade, j'ai vu que waouh il y a eu des évaluations, il y a eu des petits messages et tout, ça m'a trop trop fait plaisir, j'étais trop contente donc vraiment merci à celle qui ont participé, donc merci d'avoir laissé un petit message, un petit commentaire sur Amazon pour dire ce que vous avez pensé de mon livre et de me soutenir et amine pour vos invayations, vous êtes vraiment des amours car là vous

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #82 : Papotage : tu es à ta place, prise de conscience, et STOP aux excuses.

préserve, en tout cas je suis trop contente donc voilà, donc là je n'ai pas encore passé le cap mais je sais qu'au moment où tu m'écoutes, le cap a dû être largement passé et voilà c'est top, merci merci, merci, bien sur ce à demain Allah, salam alaikum