

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !

Hey, salut à moi les coups ! Bienvenue sur le Miraclifagelle podcast, le podcast qui t'aide à avoir plus de sakina, de sérénité au quotidien et dans l'Odeline-Charlotte.

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

Je suis Oumaymar, 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 Oumy, ma maman, et surtout sa magnifique mort, Karl-Aliface Missy Récorde et Karl-Anne 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 épanoui au quotidien et dans l'Odeline.

J'ai une conviction, c'est le fil rouge de tous les épisodes de podcast, et si le bonheur et la sérénité appartiennent à ceux qui se lèvent pour le fâchale.

Installe-toi confortablement, prends-toi une délicieuse boisson chaude, et bon écoute, comment vas-tu ?

J'espère que tu vas bien. Oui, ça fait longtemps, ça fait longtemps.

Alors j'ai disparu, voilà, j'ai disparu pendant les 10 derniers jours de London, tout simplement parce que je ne pouvais plus du tout enregistrer cette élévacance de mon côté, donc je ne pouvais plus enregistrer en journée, puisque mes princesses étaient avec moi, et puis je ne pouvais enregistrer que le soir après les richards.

Donc tu sais pile le moment où t'es censée faire l'état de la nuit, les prières de la nuit, la lecture du Golden, tout ça, tout ça.

Et du coup, voilà, du coup, j'ai choisi l'état de la nuit, je me suis dit que je ne pouvais plus faire les podcasts et que j'allais reprendre ça plus tard.

J'avoue que j'avais prévu de faire quand même un petit audio pour vous dire, hey, je ne suis pas morte, je sais juste que j'ai plus le temps.

Et en vrai, même ce podcast pour vous prévenir, j'ai pas le temps de le faire, voilà, voilà.

Et c'est ça, c'est la vie de maman, puis on fait de son mieux et on lâche prise quand on ne peut plus faire de son mieux.

Enfin, si, quand faire de son mieux, c'est juste s'arrêter, on accepte, on lâche prise et c'est ok.

Alhamdulillah, on ne fait pas plus que, comme on disait au mii, Mandelaouche, en arabe.

En gros, ça veut dire ne fais pas plus que ce que tu peux faire, ce qu'est-ce qui est dans tes forces.

Donc c'est un conseil que je te donne là, comme ça, que je te partage gratuit de manière générale.

Fais ce que tu peux, mais ne fais pas ce que tu ne te forces pas à faire plus que ce que tu peux faire, tu vois.

Voilà, ça c'est un conseil beaucoup pour les mamans, mais pas que, mais quand même les mamans, on a tendance à toujours, en fait, on se met une grosse pression, on se dit ok, il faut que je fasse ça, il faut que je cuisine, il faut que je m'occupe des enfants, il faut que je fasse ceci, il faut que je fasse mon ménage,

il faut que tout soit nickel, il faut que tata, tata, tata, on se donne des missions,

il faut aussi que j'appelle telle personne, il faut aussi que je prenne telle rendez-vous,

c'est la charge mentale et blablabla, et blablabla, et blablabla.

Et en fait, vraiment, on s'épuise et notre corps parfois nous dit stop,

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

et on ne l'écoute même pas parce qu'on se dit non, mais non, mais ma toudouliste, elle me dit pas stop.

Dans ma toudouliste, il y a encore un milliard de choses à faire.

Non, ta toudouliste, tu la mets de côté et tu vas dormir si tu as besoin de dormir, tu vois, c'est ça.

Et d'ailleurs, moi je me rappelle, je me rappelle, un jour on était au Maroc,

ma mère avait invité la famille, elle avait invité mes tentes paternelles

et donc, parce qu'elle a toute la journée, elle était là, le préparer,

tu sais, tu sais, un houblette, tu vois, tu prépares du melouet, tu prépares des harchats,

tu prépares le petit gâteau, nan nan nan.

Donc ma mère, parce qu'elle n'avait pas assez de toute l'après-midi et tout, on l'avait un petit peu aidé,

mais voilà, c'est la maman, celle qui faisait tout.

Et puis, quand les invités viennent, ma mère elle est au bout du rouleau, la pauvre,

et je me souviens que les invités viennent et en fait, elle me dit,

écoute, tu les accueilles, tu leur dis que j'ai besoin de faire une pause là,

et je descends après.

Et voilà, elle est partie, elle a fait sa petite sieste, elle s'est allongée dans le noir

et elle s'est reposée et voilà, a soufflé un pont-coup

et puis ensuite, elle est descendue à accueillir ses invités tranquillement,

alors il venait, il dit, bon, allez où ta mère ?

Bah, elle arrive, elle se repose, la sieste, ça fait bizarre,

genre, c'est la personne qui est censée nous accueillir, elle est en train de dormir

et toi, elle fait sa petite sieste, mais en fait, elle a tellement raison

et il faut pas s'interdire ça, tu vois, voilà, il faut s'écouter.

Voilà, quand t'es avec les enfants et tout, t'as un million de trucs à faire,

tu sens que là, t'es crevé, mais il va dormir, tu vois.

Et franchement, des fois, tu fais 10 minutes de sieste

et tu reviens et t'es en forme, t'es bien, t'as repris de l'énergie

et tout le hamdouiller.

Et d'ailleurs, les cinq prières, elles tombent bien à chaque fois

parce qu'en général, c'est des moments où franchement,

c'est très important de faire les prières en 100 heures,

même si t'es occupée, surtout si t'es occupée, j'ai envie de te dire,

parce que ça te force finalement à te reposer.

Les prières, c'est un moment de repos, c'est un vrai moment de repos

et d'un moment où on se ressource,

un moment où on quitte les soucis, la donnia, la tout-donnice,

la charge mentale, les prises de tête et tout ça.

Et on se dit, ok, là, on va se détacher de tout ça

et puis on va se prendre un petit moment, 5 petits minutes

pour Allah, S.A.

On va lui parler de nos soucis si on a des soucis.

Et on va se rappeler du paradis, on va se rappeler de l'enfer,

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

on va se rappeler de la rencontre avec Allah,  
on va lui demander d'avoir une belle fin, on va lui demander le paradis.  
On va se rappeler de l'essentiel et quelque part ça nous permet aussi  
de se rendre compte que finalement, les soucis de la donnia,  
mais ce n'est pas grand-chose, tu vois, c'est rien,  
ça va passer, ça va aller mieux demain,  
Hamdoulillah, Allah est avec nous, Hamdoulillah, tu vois.  
Et après, hop, tu retournes dans ton...  
Tu vois, tu ressources, tu fais tes adcares et tout,  
tu te calmes, tu t'apaises, tu vois, ton corps se détend  
et après, hop, tu retournes à la donnia,  
tu retournes à tes tâches, tu retournes à ton travail,  
tu retournes, bref, à ta vie, quoi, du quotidien,  
mais vous étudies, etc, en fonction de ce que tu fais  
et voilà, et puis tu repartes, t'es ressourcée, t'es bien, tu vois.  
Les prières, c'est un moment où vraiment, tu te ressources.  
Enfin, voilà, c'était tout ça, ce n'est...  
C'est simplement l'introduction, hein.  
Ce n'était pas le sujet du podcast, mais enfin,  
quand on peut faire passer un petit message, pourquoi pas, hein.  
Alors aujourd'hui, de quoi est-ce que je voulais parler ?  
Donc là, on vient de quitter Ramadan.  
On vient de quitter Ramadan et c'est intéressant de se faire  
un petit bilan genre, comment tu l'as senti, Solandan,  
tu vois, tu vois, je pense qu'on a tous plus ou moins un ressenti.  
Ça peut être l'hamdulillah, ça va, je le sens bien.  
J'ai fait pas mal de choses, etc.  
L'hamdulillah, j'ai quand même pu profiter.  
Je suis plutôt satisfaite.  
Ça peut être du regret ou de la frustration.  
Ah, mais je voulais faire plus, mais j'ai pas pu et tout,  
peut-être parce que les enfants, ils avaient le travail,  
ils avaient des choses qui ont fait que t'as pas pu faire autant  
que ce que tu voulais faire.  
Un petit sentiment comme ça, de impincement,  
de frustration, ou bien de regret,  
ou bien de culpabilité.  
Ah, j'aurais pu faire plus, mais voilà,  
ma folle a un peu baissé en plein milieu de lundan.  
J'ai eu mes règles, peut-être aussi, j'ai eu mes menstruus.  
Et du coup, au lieu de faire ça,  
j'ai plutôt regardé des séries et tout  
et je me sens trop mal et tout.

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

J'en sais rien, tu vois, ça peut être un peu de tout ça.  
Et en fait, là, le but, juste, je vous conseille,  
je vous invite vraiment à le faire.  
Je pense que vous l'avez déjà fait en général,  
en attendant, ça le fait spontanément.  
Mais vraiment, te dire globalement,  
comment, qu'est-ce que t'as ressenti ?  
Et donc si tu es plutôt satisfaite,  
bah écoute, franchement, l'hamdulillah,  
continue sur ta lancée, yes.  
Si t'as des regrets ou si t'as de la culpabilité,  
fais un petit peu d'hystirphare.  
Demande pardon à la spranautale, tu vois,  
si t'as fait des choses que tu regrettes et tout.  
Et surtout, n'aie pas de regrets,  
parce que, certes, le passé, il est passé.  
Mais, hamdulillah, Ramadan,  
ce n'est pas une fin, c'est un début.  
Ça, c'est quelque chose que les gens, ils ont tendance à oublier.  
Ramadan n'est pas une fin.  
Certes, le mot de Ramadan est parti, nous a quitté.  
Mais, je pense que c'est le titre que j'ai mis pour le podcast,  
parce que j'aime trop cette phrase.  
Elle est un peu longue, mais je vais quand même essayer  
d'en faire le titre du podcast.  
C'est, Ramadan nous a quitté, mais Allah,  
c'est le vivant qui ne meurt jamais.  
J'aime trop cette phrase.  
Ramadan nous a quitté, mais Allah, c'est le vivant qui ne meurt jamais.  
Ça veut dire quoi, ça ?  
Ça veut dire que, certes, Ramadan est terminé,  
mais nous, est-ce que nous, on est des adorateurs  
d'Allah, spranautale ?  
Je dis ça, parce que je vois trop souvent  
autour de moi, dans la vraie vie.  
Même pas sur les réseaux,  
mais sur les réseaux aussi, je le vois,  
surtout dans la vraie vie.  
Dès que Ramadan est terminé,  
les personnes délaissent les bonnes actions.  
Ils ont pris des bonnes aptudes pendant le Ramadan.  
La prière, la prière à l'heure,  
la prière de la nuit, etc.

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

Ils ont délaissé des péchés, ils ont fait vraiment des efforts,  
m'incha'Allah, et vraiment c'est génial,  
parce que tout le monde fait plus, en général,  
on a tendance à faire plus d'efforts pendant Ramadan,  
parce qu'on a envie de profiter au maximum,  
parce que c'est le moment où les récompenses sont  
démultipliées, tu vois, c'est le moment où vas-y,  
faut carburer, faut y aller,  
faut y aller, à maximum des doha,  
à maximum d'adgar et tout, donc c'est super.  
Mais le problème, c'est que  
l'aide, le lendemain de l'aide, hop,  
on délaisse toutes les bonnes actions,  
et on repart dans les péchés, etc.  
Et ça, c'est un véritable,  
véritable, véritable problème.  
Ça, par contre, non. On n'est pas des adorateurs  
dans le Ramadan, on est des adorateurs  
dans l'Allah Subhanahu Wa Ta'ala.  
Allah Subhanahu Wa Ta'ala, tu vois,  
donc tu adores Allah Subhanahu Wa Ta'ala toute l'année,  
Ramadan, et tout le reste des mois  
de l'année, jusqu'au prochain Ramadan.  
Tu n'arrêtes pas la prière,  
tu n'arrêtes pas de lire le Quran  
c'est pas que tu lis le Quran pendant le Ramadan  
et après tu le refermes, hop, il prend la poussière  
jusqu'au prochain Ramadan. Non.  
Donc pour en revenir  
à mon histoire, à mon idée,  
de se faire un petit bilan,  
fais-toi un petit bilan,  
et rappelle-toi que c'est pas  
trop tard pour te rattraper, c'est jamais  
d'insatisfète, etc.  
Si tu sens que tu n'as pas fait assez, tu dis  
c'est pas mon Quran, moi personnellement  
c'est mon car, je n'ai pas fini le Quran,  
c'est mon regret.  
Après, je me suis pas mise la pression  
de le terminer, c'était pas mon objectif numéro 1,  
j'avais d'autres objectifs avant.  
Mais globalement,

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

je l'ai plutôt bien, alors, en toute  
humilité, je ne dis pas que j'ai passé toutes mes nuées  
en prière et toutes mes journées  
en lecture du Quran, sinon je l'aurais fini,  
c'est pas le cas, mais globalement  
je suis plutôt satisfaite parce que moi je me connais,  
je sais ce que je faisais avant, donc je vois bien que pendant  
ce mois de la madame, j'ai fait plus d'efforts, etc.  
Donc le hamdoulais sur certains points, sur certaines  
problèmes habitudes que j'ai prises, également sur  
certaines mauvaises habitudes, el hamdoulayar  
dont je me suis délaissé, donc ça  
je suis contente.  
Mais moi même, par exemple, le regret que j'ai,  
c'est que j'ai pas fini le Quran.  
Et après je me dis, mais c'est pas grave, parce que  
il n'empêche que pendant ce mois de la madame,  
j'ai lu beaucoup plus que ce que je lisais avant.  
Donc, fais-toi le petit bilan  
pour savoir où t'en es, etc.  
Et note-toi aussi  
pendant ce mois de la madame, pose-toi la question  
est-ce qu'il y a des péchés ou des mauvaises habitudes  
qui ne sont pas forcément des péchés, mais  
c'est des mauvaises habitudes que tu as délaissé  
pendant le mois de ramadan. Donc il y a des choses  
qui sont mauvaises pour toi, pour ta foi, et dont  
tu t'es éloigné pendant la ramadan, parce que tu t'es dit  
vas-y, je vais profiter un maximum, je vais pas perdre  
de temps dans ces futilités-là, ou non  
je vais pas faire ces péchés quand même alors que c'est le mois  
de la madame et moi je vais me rapprocher de la.  
Donc, note-les-toi.  
Tu peux même mettre pause sur le podcast,  
tu mets pause, tu prends ton téléphone  
parce qu'on n'a pas tous des carnet de notes  
dans notre petit sac  
ou si t'es chez toi, tu prends ton carnet  
voilà, et tu notes juste  
c'est quoi les choses dont je me suis  
que j'ai délaissé ou que j'ai fait moi, par exemple  
si moi je suis une addict à mon téléphone  
ou au réseau sociaux, ah bah je suis allé

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

beaucoup moins sur tiktok par exemple, beaucoup moins sur insta  
ok, si moi  
je sais pas, il y a ce péché que je commets  
bah j'ai arrêté de le faire pendant la ramadan  
etc etc, donc tu notes tout  
ensuite, tu vas noter  
donc une fois que t'as fait ça  
tu vas noter également une autre chose  
c'est, est-ce qu'il y a des nouvelles choses, des nouvelles bonnes habitudes  
que t'as accomplie, que t'as fait  
pour la spontanat pendant la ramadan  
alors que tu faisais pas d'habitude  
par exemple, déjà la première chose que tu peux mettre  
c'est le jeûne, on est d'accord  
t'avais peut-être pas l'habitude de jeûner les lundis, les jeudi  
etc, les 3 jours blancs, mais là pendant la ramadan  
t'as jeûné pendant 30 jours  
bref, note-toi les choses que t'as fait  
le jeûne, peut-être que c'est la prière alors  
que même que tu ne priais pas avant  
et que là t'as repris la prière  
le hadkar  
les invocations  
du matin, du soir, les lectures  
etc, bref, note tout ce que t'as fait de bien  
après ça peut être aussi le écran  
t'as été généreuse, t'as donné à tes voisins  
à tes amis etc  
ça peut être le bon comportement  
ça peut être le fait que t'as pas fait de mes 10 ans  
là on le mettra plus tôt dans la première catégorie  
bref, pareil, tu fais pause dans le podcast  
et hop, tu notes toutes les bonnes actions  
que t'as fait  
c'est bon, c'est fait  
bref  
maintenant que t'as fait ça c'est super intéressant  
parce que là tu vas te dire ok  
donc, pendant le mois de ramadan  
qui a duré à peu près 30 jours  
tu as fait des efforts, on est d'accord  
t'as fait des choses que t'avais pas l'habitude de faire  
avant ce mois de ramadan

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

et bien il faut que tu comprennes un concept  
qui est très intéressant  
c'est que tu dois maintenant capitaliser  
sur tous les efforts que tu as déjà fait  
pendant le ramadan  
pour continuer sur ta lancée  
jusqu'à ce que ces actions  
ou ces mauvaises habitudes que t'as délaissé  
donc c'est pas les habitudes que t'as prise  
ou c'est mauvaises habitudes que tu as délaissé  
c'est péché etc, que t'as délaissé  
ça, ça devient  
une habitude inconsciente et automatique  
pour toi que ça devienne ta nouvelle nature  
par exemple, je sais pas, tu lisais pas le collène  
pendant le ramadan, tu t'es motivé, tu t'es dit ok  
je vais lire 4 pages, 5 pages par jour  
tu vois, tu t'es dit ok, je vais pas passer de 0  
je vais passer de 0 à 5 pages  
comme ça je le fais vraiment tous les jours  
et tu t'y est tenu  
et bien capitalise sur ces 30 jours  
enfin je sais plus c'est combien  
je crois que c'était 29 jours plus tôt  
sur ces jours où t'as jeuné  
et où t'as fait pendant ces lectures de collène  
capitalise pour continuer  
qu'est-ce que ça veut dire capitaliser  
alors, il y a un truc que  
vraiment que j'ai découvert  
et qui est vraiment  
mon nouveau programme et mes fers est vraiment basé sur ça  
c'est que le secret  
pour être constante et discipliné  
donc dans sa routine du fascha, dans sa routine du heisha  
dans ses pas les habitués, par exemple dans le fait  
de lire le collène tous les jours  
de faire les 5 prières quotidiennes, à l'heure etc etc  
donc comment est-ce qu'on fait pour se créer des habitudes  
et pour les garder, pour être discipliné  
et pour être constant  
et bien le secret derrière, ce n'est pas  
la motivation, contrairement à ce qu'on pourrait penser

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

alors oui, la motivation c'est bien au début  
ça nous booste au début, ok  
mais après sur le long terme, qu'est-ce qui fait que tu vas faire  
te venir sur un an, deux ans,  
trois ans que tu ne vas jamais lâcher  
et ça en vérité ça équivaut pour toi  
ça vaut aussi pour le sport etc  
bref, le sport ce n'est pas la motivation  
le secret, qu'est-ce que c'est  
le secret se prendre là ?  
c'est le fait d'en faire  
une habitude  
c'est ce que ça veut dire une habitude  
ça veut dire que ton cerveau  
dans ton cerveau cette action elle devient  
automatique et inconsciente  
la première fois que tu vas faire du sport  
supposons que tu veux te mettre à courir tous les matins  
la première fois que tu vas le faire  
la deuxième fois que tu vas le courir  
ça va te demander un effort de malade  
oui là certes il faut de la motivation  
il faut que tu te motive, il faut que tu aimes tes chaussures  
tu sortes le matin alors qu'il fait froid  
il te faut vraiment, ça te demande  
un effort, c'est-à-dire que, pas intellectuellement  
mais en fait ton cerveau consciemment  
ça va vraiment lui demander  
beaucoup d'énergie, beaucoup d'efforts pour faire cette action  
ok ?  
mais si tu le fais tous les matins  
au bout de la deuxième année  
non en vérité c'est avant  
on va dire qu'au bout de, allez peut-être au bout de 6 mois  
si tu fais vraiment tous les jours  
au bout de 6 mois supposons tu vas arriver  
à un nombre de répétitions  
tellement élevées  
que tu n'as plus besoin de réfléchir  
c'est-à-dire que tu vas travailler le matin  
et dans ton cerveau tout se fait de manière automatique  
et inconsciente, ça te demande zéro effort  
c'est comme quand tu vas te brosser les dents

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

tu vas te brosser les dents  
est-ce que tu as besoin de réfléchir, de demander  
combien de temps je me brosse  
est-ce que vraiment je le fais mais là je suis un peu fatigué et j'ai un peu la flemme  
non ton cerveau il y pense même pas  
tu vas c'est automatique, tac, tu mets ton dentifrice  
tac, tu brosses, tac, ça y est tu vois c'est tac, tac, tac  
tu sors et les limites  
t'as même pas réfléchi une seule fois  
au fait de ce que t'étais en train de faire  
tu t'es même pas dit une seule fois ah oui là je suis en train de me brosser  
non c'est tout est automatique en fait  
tu l'as fait un nombre tellement, tu l'as répété  
tu as répété cette action  
un nombre tellement grand de fois  
que t'as plus besoin d'y penser  
de manière inconsciente et automatique  
et donc si tu courais tous les matins  
eh bien il va arriver à un moment donné  
à je ne sais quelle répétition  
il y en a qui disent que c'est la 67ème fois  
mais ça ça dépend de l'action  
par exemple te brosser les dents  
ça te demande moins d'efforts, je peux être qu'au bout de  
deux mois, un mois et demie ça devient automatique  
alors que c'est vrai que sortir faire du sport  
comme ça demande plus d'efforts  
il faut peut-être un plus grand nombre de répétitions  
donc peut-être qu'il faut, moi je pense que six mois  
c'est bien, ou peut-être même avant  
quatre mois, au bout de quatre mois  
c'est quelque chose qui devient totalement automatique  
inconscient, ça te demande zéro effort  
c'est-à-dire que t'as que je me lève, t'as que je mets mes chaussures, t'as que je sors  
et je suis en train de courir et moi je ne vais même pas penser une seule fois  
ouais je vais courir ou pas, ça ne me vient même pas à l'esprit  
bref, tout ça pour dire que  
il faut comprendre qu'il y a une espèce de courbe  
au début tu fais une action, elle est  
il faut que tu fais la force de manière consciente  
il faut d'une motivation, ça demande de l'énergie  
ça demande des efforts  
il y a force de répéter, répéter, répéter, répéter, répéter

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

il y a un moment, il se passe un truc dans ton cerveau  
et ton cerveau est considéré que cette action  
elle devient, ça devient une habitude  
et donc elle devient automatique, inconsciente, etc  
alors bien sûr, il y a d'autres conditions  
il y a d'autres choses à faire pour qu'elle soit automatique, etc  
et moi je développe, grave ce truc là  
dans mon programme  
c'est parce que, enfin voilà, je l'ai vraiment découvert tout ça  
j'ai appliqué, je me suis rendu compte que  
c'était incroyable, je prends dans là tout ça  
c'est passionnant ce sujet-là  
bref, et donc pourquoi est-ce que je t'en parle aujourd'hui  
c'est pour te dire, pendant le ramadan  
pendant 30 jours, tu as fait des efforts  
voilà, et d'ailleurs, regarde  
le premier jour de jeûne, le deuxième jour de jeûne  
ils étaient beaucoup plus difficiles que à la fin  
à la fin, tu jeûnais franchement  
ça te demandait vraiment pas d'efforts  
c'était plutôt facile, c'était  
c'était, enfin voilà, c'est  
même ton corps s'adapte en fait, en fait  
et bien en fait, ce que je te conseille de faire  
donc c'est de capitaliser sur les efforts que tu as déjà fait  
pour continuer sur ta lancée  
et pour pas que t'es perdu tous les efforts que t'as fait  
parce que si tu arrêtes ton  
si tu par exemple, tu retournes au péché  
si tu arrêtes tes mauvaises habitudes  
pendant que t'entends l'intérêt de le lire  
qu'est-ce qui se passe ?  
bien ce qui se passe, c'est que  
ou bien t'arrêtes la prière  
ce qui est encore pire, parce que vraiment la prière  
tu vois, c'est le lien entre toi et Allah  
tu peux pas le rompre  
ce qui se passe, c'est que c'est dommage  
c'est vraiment dommage, parce que du coup  
quand tu voudras remettre en place ces bonnes actions dans ta vie  
et bien tu vas devoir retourner de zéro  
tu repars de zéro  
il te faut de la motivation, il te faut des efforts

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

tu vois, il faut de l'énergie et tout, c'est pas grave  
mais c'est quand même dommage  
de perdre tous les bénéfices  
que ton cerveau a acquis  
tous les bénéfices que t'as fait  
de répéter, répéter, répéter ces actions  
pendant le ramadan  
ce serait quand même bien dommage  
de perdre ça, tu vois  
supposons que t'as répété ça 30 fois  
il y a peut-être que maintenant il te manquait que 30 fois de plus  
pour que ça devienne automatique, que ça devienne facile  
alors que là si tu arrêtes  
maintenant et que dans 3 mois  
t'as une prise de consensus et tu t'as dit non  
si tu veux te reprendre la lecture du rôle en quotidien  
bah là c'est dommage parce que du coup  
tu pars donc les bénéfices  
et donc tu retournes à zéro, il te refoue maintenant  
60 répétitions  
pour que ça devienne automatique, inconscient etc  
tu vois un peu ce que je veux dire  
donc ça c'est un concept qui est clé  
et qui est vraiment intéressant de se dire  
que voilà c'est pas pour être discipliné constant  
le secret c'est  
finalement le nombre de répétitions  
c'est le fait de se créer une habitude  
qui devient automatique  
et ne pas compter que sur la motivation  
voilà à chaque moment  
donc voilà et autre chose par rapport  
à ta routine fagile, à ta routine Heisha  
ce qui est intéressant là c'est que je pense qu'on est quand même nombreux  
vous êtes quand même nombreux à vous être  
construit une routine fagile, ne serait-ce que parce que  
voilà vous vous êtes levés plus tôt avant de fagile  
peut-être faire 2 petites alacades ou plus  
et puis manger  
et puis  
faire l'après du fagile à l'heure, un petit peu d'invocation  
un petit peu de rôle en etc tu vois  
donc il y a une routine quand même comme ça qui s'est créée

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

autour de l'adoration de la spontane  
il y a la prière du Heisha  
il y a les tas de rouelles, il y a les prières sur le gâteau  
il y a peut-être des adca, il y a peut-être des choses qui ont été  
faites pendant l'élection du croix de elle etc  
donc c'est intéressant donc de garder  
encore une fois de capitaliser  
sur ces routines au fagile, au Heisha  
pour continuer, pour persévérer  
et donc pour en faire une belle  
voilà pour avoir des belles, de construire  
des belles habitudes autour du fagile, autour du Heisha  
et après vous pouvez les développer  
rajouter autant dans la spiritualité  
que dans le bien-être, le sport  
etc etc  
donc voilà c'était l'épisode du jour  
je ne sais pas combien  
je ne sais pas combien de temps il a duré  
je crois qu'il a duré  
oui, une vingt-un, deux minutes  
je suis essoufflée  
bon bah écoutez  
merci d'avoir écouté jusque là  
je vais essayer d'être constant  
dans Heisha, il est là je vais essayer de  
enfin je vais essayer, je ne promets rien  
je vais faire de mon mieux  
Heisha la règle  
il faut que je termine  
la série sur la mort  
de toute façon on a bientôt fini  
on a quasiment terminé  
je pense que je vais boucler cette partie  
en un ou deux épisodes  
je ne sais pas encore  
et puis ensuite j'ai plein d'idées  
de podcasts et surtout d'interview également  
et surtout une  
franchement j'ai trop trop trop hâte  
je ne vous en dis pas plus  
je vais faire un petit teasing  
je n'ai pas encore enregistré l'épisode

**[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #84 : Ramadan nous a quitté... mais Allah est le vivant qui ne meurt JAMAIS !**

c'est super intéressant  
c'est super intéressant  
j'ai hâte  
bien, sur ce  
je vous souhaite de passer une belle journée  
merci de m'avoir écouté  
comme d'hab, c'était aimé l'épisode  
n'hésite pas à le partager  
à t'éproche  
laissez un petit commentaire  
je lis les commentaires  
il y a trop d'amour, franchement merci infiniment  
beaucoup beaucoup de très très très beaux messages  
je lis  
tous les commentaires  
je ne peux pas mettre des petits likes  
mais  
très toujant, car là vous préserve  
et je vous laisse vraiment  
allez, à la prochaine  
ça va et comme