

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

Hey, salam alaykoum, bienvenue sur les miracles fatigues podcast, le podcast qui t'aide à avoir plus de sakina, de sérénité au quotidien et dans le delà, insha'Allah. Ce podcast 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 au Miami, 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 inspirant de ma maman et surtout sa magnifique mort en Pielhamah. 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 le delà, insha'Allah. J'ai une conviction, et c'est les fuls rouges de tous les épisodes de podcast, et si le bonheur et la sérénité appartiennent à ceux qui se lèvent pour le fagel, installe-toi confortablement et bon écoute. J'espère que vous allez bien, alors aujourd'hui, je suis trop contente parce que pour une fois, je ne suis pas seule sur le podcast, avant de vous dire qui j'ai reçu, il se trouve que j'ai posé une petite question en story sur Instagram, et j'ai dit, mais qui vous voulez que je reçois aujourd'hui sur le podcast ? Et il y a deux noms qui sont revenus énormément, donc le premier, c'était Coran de mon car, Zainab de Coran de mon car, il se trouve que j'ai déjà fait une interview avec elle, je suis trop contente, les bisous n'aient pas encore sorti, mais c'est pour bientôt, insha'Allah. Et le deuxième prénom qui est ressorti aussi, et énormément, c'est le nom de mon invité du jour, je ne sais pas si vous avez deviné, mais c'est Firdaus, salamualaikum Firdaus. J'espère de tout coeur qu'il sera utile au plus grand nombre, insha'Allah. Merci à toi d'avoir répondu présente, merci à toi d'être venu sur le podcast, moi je suis vraiment contente, je pense que mes auditrices sont ravies aussi, macha'Allah. Et justement pour celles qui ne te connaissent pas, est-ce que tu pourrais te présenter, présenter ton activité ? Donc tu es My Firdaus, c'est anciennement Motivation pour celles qui... T'as changé le nom il me semble entre temps, c'est ça ? C'était Motivation avant, maintenant j'ai juste gardé My Firdaus. Alors comment me présenter ? Je suis d'abord un maître humain, je suis aussi fil de mon père, soeur de mes frères et soeurs, et le reflet de l'éducation de ma mamanette d'amour. J'ai pratiqué pendant plus de dix ans un conseil conjugal en sexe en thérapie, en thérapie familiale. J'ai été aussi, il était une fois quand mes enfants étaient jeunes, d'ailleurs vraiment en bas âge enseignante et éducatrice en Montessori pendant quelques années aussi. Aujourd'hui j'investis mon énergie et mon temps

à réunir et informer et former et préparer les adultes et les adolescents aussi, donc les adultes de demain en fait, à vivre dans des relations épanouies et en paix. C'est vraiment le light motif de mes journées, c'est comment expliquer de manière simple les fondations et les fondements d'une relation épanouie, d'une relation dans laquelle on se sent bien, sans prise de tête, alors oui, il n'y a pas de zéro mais avec le minimum de dégâts et surtout le maximum de bienfait, inshallah. C'est magnifique en fait, cette volonté, tu vois comme t'as dit et j'aime beaucoup le fait que de travailler sur les jeunes de demain, les jeunes adultes de demain, ce qui vont construire une prochaine génération et une prochaine famille, inshallah. C'est un beau souci que t'as, inshallah, une belle mission. Avant de creuser un petit peu dans justement le couple, la famille, etc., leur bien-être et la sérénité, comment on arrive à la bénévolat, je voulais te poser

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

la question, une question que j'aime bien poser maintenant, c'est mais qui était la jeune Phil D'Aus, tu vois ? Qui étais-tu quand tu étais jeune ? Est-ce que tu avais des rêves ? Est-ce que tu t'étais dit, ah moi quand je serais plus grande, je voudrais être comme ça, je voudrais faire ceci, faire cela ? C'est pour savoir en fait si, c'est vraiment par curiosité, c'est pour savoir si il y a un lien finalement entre la petite Phil D'Aus, la jeune Phil D'Aus et la Phil D'Aus, femme, machin de la, épanouie, que j'ai devant moi, tu vois.

Je pense que ce qui me caractérise quand j'étais jeune et encore aujourd'hui, c'est la capacité d'adaptation. Je m'adapte facilement à un milieu, à des personnes, à un environnement et j'ai appris d'ailleurs plusieurs dialectes parce que j'avais plein d'amis de différentes origines et je comprenais leurs langues et j'apprenais leurs langues et c'est pendant là, j'ai toujours été attiré par

le métier d'interprète, interprète, traductrice et je m'appartiens en fait qu'aujourd'hui, j'interprète et je traduis en fait les mots, les beaux beaux et je traduis les difficultés en fait, en traducte dans les relations. Donc non, j'ai pas fait traductrice, mais c'est pendant là, aujourd'hui, je traduis les coeurs, je traduis les langues. Donc on s'y rejoint quand même, on s'y retrouve quand même. C'est magnifique, j'adore, c'est trop beau. Mais oui, il y a carrément un fil rouge, c'est très joliment dit, c'est très très très joliment dit. Tu voulais être interprète quand tu étais plus jeune aujourd'hui, tu interprètes les langages, les langages de l'amour. Moi tu sais, j'étais tombée sur le livre Les cinq langages de l'amour, déjà rien que ça, ça m'avait beaucoup remué, beaucoup fait réfléchir et fait voir les choses vraiment différemment parce qu'en fait on est différents, on a des besoins qui sont différents, on les exprime ou bien quand c'est les mêmes, enfin on les exprime de manière différente et parfois le souci c'est juste qu'il faut juste connaître ça, il faut juste être capable d'interpréter ça et je sais que moi personnellement dans ma relation de couple, c'est vrai que je mets en comprenant, tu vois, juste ces cinq de langages de l'amour, déjà ça m'a beaucoup soulagé parce que je me disais, ah mais en fait mon mari, quand il fait ça, ça, ça, c'est sa manière à lui de me dire qui même, tu vois, alors que moi c'est différent, je le dis d'une autre manière et juste en interprétant ça, mais du coup tu vois ça m'a libéré en fait d'un, comment dire, tu sais, moi voilà, moi je suis dans les mots, tu vois, vraiment dans les mots, dans les, voilà j'aime, qu'on me dise les choses, j'aime, tu vois, il y a tout ce truc, en plus j'aime bien voilà le côté poésie et tout ça de ça et en fait voilà mon mari c'est plus, on va dire, dans les gestes, dans l'attention et tout et du coup aujourd'hui je suis capable de recevoir en fait voilà son amour, la sa manière et ça c'est, donc j'aime beaucoup ton idée donc d'interprète, j'ai une question justement, mais en le temps tu es un petit peu répondu tout à l'heure, si tu as pas mal répondu quand même, mais c'est ma charlotte donc tu nous as dit tout ce que t'as fait là, tu vois, tu es formé dans pas mal de domaines, tu as travaillé dans pas mal de domaines, et aujourd'hui ça fait un moment même que tu t'es focus, tu vois, sur le couple, t'as fait pas mal de thérapie, le couple, etc, le couple, la famille, pourquoi est-ce qu'il finalement t'as choisi de te focus sur le couple, qu'est-ce qui fait que c'est vraiment ce domaine là, t'as choisi vraiment de consacrer tes efforts alors que tu aurais pu le faire dans plusieurs autres domaines. Alors moi pour moi la famille en fait c'est un noyau et c'est un joyau et là j'ai mon papa qui n'a pas eu de papa, donc il était orphelin, et je m'aperçois que c'était très important pour lui en fait le noyau familial, c'était fondamental et très très très très précieux aussi. Donc il y a des fois où on arrive à en prendre soin et on sait en

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

prendre soin, et il y a d'autres fois où on en revit, mais on le fait de manière très maladroite et du coup on abîme plus qu'on construit. Et force est de constater en fait que d'abord j'ai été enseignante pendant près dix ans et donc j'ai eu des enfants de tout âge, alors moi j'ai un amour particulier pour la maternelle, donc j'ai eu des moyennes sections, des grandes sections, j'aime beaucoup

ces âges-là et on sent en fait, on sent les maîtresses, on sent quand un enfant va bien, quand un enfant va mal et j'ai eu une année, une petite fille qui avait perdu sa maman, qui avait perdu sa maman donc elle avait quatre ans et son papa c'est lui qui l'a déposé chaque matin et un matin elle est arrivée avec Aglipou et donc je savais qu'elle n'avait pas de maman et le lendemain elle est revenue mais elle se gravait de plus en plus. A la récréation je suis vitale à la pharmacie, j'ai acheté les produits et puis je l'ai prise dans la salle de classe, je l'ai rassuré, c'est pour ça que je suis bien, j'ai mis le produit, je l'ai amené au toilette, j'ai rassé les cheveux et j'ai acheté du produit à son papa pour qu'il puisse en remettre mais bon je sais pas si ça avait traité exactement tout ce qu'il fallait et je me dis en fait chacun de nous peut se mettre des graines, on sait pas comment, on sait pas où, on sait pas quel bien ça peut faire mais si chacun de

nous en fait s'aime sa graine comme le colibri ça peut faire un grand bien et pour moi le bien-être des enfants en fait au départ c'était les enfants parce que moi on voyait les enfants puis je voyais les miens aussi et j'ai été éduqué par un papa qui est lui-même orphelin donc c'était très difficile pour moi de passer outre ça et aujourd'hui force est de constater qu'on essaie en fait par tous les moyens de détruire la cellule familiale parce que quand on explose la famille ben le commerce je m'explique, quand on fait sortir par exemple la maman de la maison et qu'on lui dit ben il faut que t'aies travaillé pour être une femme indépendante et que sans ça t'es bête ta vie et tu vas mourir

ben oui il y a des fois où c'est nécessaire il y a des fois où on n'a pas le choix donc il faut le faire et ne pas travailler pour une maman quand elle peut et quand elle en a envie surtout parce qu'il y a des moments qui n'ont pas envie ben c'est un luxe c'est un réel luxe en fait de ne pas travailler quand les enfants sont en basage pour être au plus près d'eux ou juste ralentir le rythme on modifie un petit peu le aménager l'emploi du temps parce que je comprends aussi que certaines femmes et c'est un besoin humain veuille être en activité veuille rencontrer du monde et ça c'est normal j'y vois aucun aucun inconvénient maintenant c'est juste un petit warning sur la qualité de la présence et l'aménagement de l'emploi du temps quand les enfants sont en basage parce que c'est très important de combler en fait et de sécuriser le lien la présence l'attention et l'écoute pour moi aujourd'hui je ne jure que par le bien-être et le bien fondé de la relation conjugale dans la famille et quand maman va pas bien et quand papa va pas bien nécessairement la famille se sent mal donc il faut faire en sorte que maman est bien et que papa est bien qu'il soit ensemble ou non il faut qu'ils aillent bien tous les deux pour que la leur progéniture grandisse de la manière la plus belle et la plus tous possible alors oui je parle de utopia lande puisqu'on en est loin d'accord dans la réalité mais j'ai pu voir vérifier et appliquer que c'était possible réaliste et réalisable quel que soit l'environnement aride dans lequel vous vous trouvez et des fois où ce sera facile et de fois ce sera très difficile et les fois où vous vous trouvez dans une situation difficile ce sera aussi un très beau cadeau pour vos enfants donc là je rassure tout de suite donc il y a des catastrophes de

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

la culpabilité ou quoi que ce soit non on n'est pas là pour ça et on va décrire une charla petit à petit des exemples pour que vous puissiez comprendre et surtout être apaisé waouh mâchallah c'est ça m'a trop touché déjà j'ai la petite anecdote avec la petite chouquette ça m'a vraiment ça m'a trop touché subhanallah t'as tellement raison le noyau familial c'est tellement important c'est tellement tu vois j'ai perdu ma maman même si je l'ai perdu j'avais 26 ans mon plus jeune frère avait 13 ans tu vois donc j'avais à des on est 8 mâchallah donc il y avait des ados et tout j'étais l'ennemi c'était la saison qui était mariée et j'ai senti en fait ce truc j'ai senti cette espèce de on était perdu on était comme des électrons libres tu vois il y avait plus ce truc ou ce noyau on a dû réapprendre on a dû se reconstruire on a dû créer une nouvelle presque nouvelle famille tu vois donc ouais les deux parents ouais c'est vrai que c'est c'est voilà c'est primordial et leur bien-être et leur bien-être comme tu l'as dit moi je l'ai toujours senti moi je ma mère c'était elle qui donnait la météo à la maison tu vois parce que quand elle était bien elle était pas nuit elle était bonne humeur et tout ça bah il y avait du soleil à la maison tu vois tout le monde était joyeux comme ma mère elle était pas bien ou elle était triste ou elle était en stress ou elle était malin tu sais tout le monde était en mode stressé tu vois tout le monde était pas bien donc ouais et c'est vrai ça c'est par contre c'est vrai que c'est quelque chose que que je dis aussi souvent c'est à dire voilà aux femmes tu vois de prendre soin d'elle voilà moi tu vois tu connais un petit peu le routine la routine fâchette ça moi je conseille je les invite notamment à prendre un petit moment pour elle voilà fois pour voilà pour se ressourcer auprès de là mais aussi pour prendre soin d'elle en tant que femme pour se consacrer à elle c'est dans des projets des petites choses etc bref prendre soin d'elle émotionnellement bref bref prendre soin d'elle au quotidien parce qu'une maman heureuse finalement une femme heureuse c'est tout un foyer quoi qui n'est pas nuit et donc machin là donc toi tu mets ta belle pièce à l'édifice en créant finalement en décor plus harmonieux en aidant les couples à travers tes thérapies à travers tes sémmias etc donc allez à ce qu'il soit donc plus plus plus épanouillé plus en tout cas arranger leur leur leur réparer leur difficulté etc comme t'as dit voilà ça fait partie du enfin voilà en tout cas j'ai beaucoup aimé quand t'as dit quelle que soit la situation toi t'as vu plein de gens en thérapie et tu sais que bien il est là c'est c'est possible d'avancer de réparer les choses et justement en parlant de ça en parlant de couples donc c'est la grosse thématique du podcast inshallah aujourd'hui voilà le mariage on a l'impression que c'est quand même devenu difficile et on entend beaucoup parler divorce moi je vois quand même qu'il y a pas mal de divorce autour de moi et j'ai aussi l'impression tu vois que le divorce devient un peu facile c'est à dire que la porte divorce j'ai l'impression qu'elle est ouverte assez rapidement tu vois alors que moi je vois vraiment le divorce comme le bout du chemin c'est c'est on fait d'un on essaye on tente on construit etc et c'est vraiment vraiment vraiment vraiment tu vois il n'y a pas de solution etc à ce moment là bon ok il y a le divorce la solution existe je vois c'est un peu comme la périss dans un accouchement je sais pas si ça va parler moi perso j'ai accouché deux fois sans périss et tu sais je pour ne pas craquer surtout pour la première le premier accouchement je me disais je sais que la périss existe je sais que c'est là mais je la prends mais je fais comme si ça n'existait pas pour trouver des solutions trouver des solutions trouver des solutions pour aller au bout tu vois et c'est ce qui m'a aidé les deux fois à ne pas craquer à ne pas demander à la périss tu vois c'est parce que je me disais cette solution n'existe pas et donc moi je vois un petit peu le divorce comme ça dans le sens où on fait le

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

maximum pour son couple à deux pour construire en fait son mariage etc en tout cas on ne sait pas la facilité des les premières douleurs dès la première épreuve à dire ah bah c'est bon je divorce ah bah en fait on s'entend pas bien je divorce avant fait voilà tu vois et à me dire voilà comment on va essayer de voilà de de de de de de vivre de vivre de de construire un mariage heureux de bâtir un mariage heureux à deux de et quand il y a des épreuves et bien on va essayer de trouver des solutions au fur et à mesure bref donc tout ça toute cette introduction juste pour te poser la question avec quel état d'esprit selon toi il faut aborder et vivre son mariage et surtout quels sont les secrets selon toi pour faire durer un couple et éviter le divorce voilà alors on va y aller pratique au pratique dans chez l'humain il y a trois moteurs dans l'être humain en fait il ya on va dire comme un mode comme si on s'imagine être un véhicule on va dire qu'on est un véhicule hybride dans lequel bon bah on a chaque partie qui peut consommer une énergie précise on a trois modes trois types d'énergie chez les humains comme dans les véhicules on va voir du gazole on va voir de l'électricité on va voir de l'essence chez l'être humain on a on a aussi trois types d'énergie et en fonction de l'énergie de ton véhicule à toi et bien tu vas pas t'arrêter à la même station d'essence que l'autre donc il se peut par exemple que qu'un époux s'arrête à la station d'essence survie et que l'autre s'arrête à la station d'essence tête à tête pour pas avoir les mêmes besoins et pas avoir les mêmes intretiens aussi je m'explique un véhicule qu'on appellera survie va lui ou elle avoir par exemple besoin de changer des bougies des bougies de préchauffe le matin va avoir besoin de chauffer le moteur un temps avant de démarrer

et ça ça fait ça on peut le comparer à quelqu'un tu lui pose une question qui va avoir besoin de réfléchir un temps voir longtemps avant de pouvoir te répondre qui va pas être tout de suite dans la réactivité et qui même quand il va te répondre va te répondre au compte goutte c'est pas le grand bavard ou la grand bavarde puisqu'on a des hommes et des femmes dans chacun de ces modes de fonctionnement là si on parle de ces trois modes d'énergie j'aime bien raconter une histoire que j'ai souvent raconté donc ceux qui me suivent vous l'avez probablement entendu elle fait toujours du bien à entendre imaginons en fait qu'on a trois personnes et que ces trois personnes sont invité à un même mariage dans un mois et que dans un mois donc ils vont se retrouver dans le même lieu pour fêter la même célébration et reçoivent le même jour la carte d'invitation dans leur boîte aux lettres et monsieur ou madame survie rentre à la maison ouvre la boîte aux lettres rentre ensuite avec cette enveloppe dans la maison cherche les le découpe le découpe l'être là tu sais soigneusement pour pas l'abîmer l'enveloppe et découvre en fait que c'est une carte d'invitation l'ouvre li oh tiens je suis invité à un mariage ouvre immédiatement son agenda vérifie sa disponibilité ce jour là note sa disponibilité note l'adresse va sur ways un petit coup pour voir un petit peu le kilométrage la distance l'heure à laquelle il faudrait sortir commande immédiatement en ligne à cadeau qui va recevoir ou qu'elle va recevoir demain emballé dans cas faire comme ça il n'y a plus rien à refaire réfléchit au mode de garde des enfants ce jour là s'il y en a contact déjà les personnes qui vont garder tout est bouclé range soigneusement cette carte d'invitation jusqu'au

jour de mariage c'est dans un mois le mariage donc ça c'est ouf ou ouf c'est pour ça tu as décrit mon mari là et donc là on va appeler cette énergie ce carburant survie survie c'est je prévois j'anticipe je réfléchis j'organise pour passer un bon moment ça veut pas dire que je vais pas passer c'est vraiment dans le souci de pour que tout se passe bien et passer un bon moment ensuite

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

ça donc ça c'était pour monsieur ou madame survie on a 50% d'hommes et de femmes dans chacun de ces modes de fonctionnement on a ensuite monsieur ou madame tête à tête et monsieur ou

madame tête à tête rentre à la maison ouvre la boîte à l'être découvre la carte d'invitation et marie c'est trop bien c'est magnifique c'est trop longtemps je suis trop contente pour la enfin la police d'écriture elle est trop belle oh la couleur oh il se marie dans un endroit mais c'est trop romantique alors ça va aller comme t'es au courant qui se marie et puis partage tout de suite dans l'émotion je sais exactement ce que je veux faire je sais exactement quel cadre je vais le refaire oh je fais attendez faut que j'appelle un tel pour lui dire et puis tout de suite dans l'émotion dans le détail de du choix de la carte d'invitation de la police d'écriture qui a été choisi de du choix du lieu de l'événement voilà ils sont déjà c'est comme si c'était eux qui se mariaient et revivent les l'émotion ils sont heureux pour eux ils se projettent déjà dans leurs belles robes dans leurs beaux costumes voilà c'est vraiment émotion plus plus plus et ils ont besoin de parler de le décrire de le partager tout ça tout ça donc ça c'est monsieur et madame sur tête à tête et on a 50% d'hommes et de femmes dans ce mode de fonctionnement très souvent on va

croire et penser que c'est un fonctionnement féminin et non on a des hommes qui fonctionnent comme ça et j'en connais un je l'ai rencontré un en séminaire et en thérapie des hommes qui sont mariés avec des épouses survie par exemple et donc qui vont eux être dans le descriptif dans l'expression dans le besoin justement de partager tout ça et elle est pragmatique pratique au pratique mais c'est bon j'ai préparé à manger tu as mangé les enfants en diner ils se sont brossés dans que demande le peuple on est au must de l'extase là j'imagine qu'il y en a beaucoup qui vont voir donc ça c'était mesdames survie on a compris monsieur madame tête à tête on a compris arrive enfin monsieur madame sociale donc monsieur madame

sociale reçoit la carte d'invitation ouvre la boîte aux lettres le lendemain parce que c'est pas tous les jours qu'on voit aux lettres quand même prend l'enveloppe déchire cette enveloppe découvre la carte d'invitation trop bien on va avoir toute la s'mala c'est trop bien de temps en temps comme ça revoir tout le monde ça fait plaisir on va passer un bon temps on va rigoler ça fait trop plaisir balance la carte dans un coin de la maison je ne sais où et laisse courir évacuer les jours le jour j'y arrive c'est le jour du mariage les trois personnes qu'on vient de décrire sont invités au même endroit monsieur madame survie les enfants en diner ils sont en pyjama ils se sont brossés les dents ils auront même raconté l'histoire avant de sortir le mode de garde a est arrivé évidemment il y avait un plan b on sait jamais si le plan a coulé un testament a été rempli on sait jamais si il nous a réflé chose on sait jamais si on ne se revient pas on sait jamais on sait jamais il y a le numéro de téléphone de longue de l'attente du grand-père de la grand-mère du voisin des flics des pompiers on sait jamais évidemment vous vous parlez nous mais le temps qu'on arrive vous pouvez appeler tout le reste de la planète on sait jamais ils montent dans leur véhicule au moins deux heures avant parce qu'on sait jamais s'il y a un pneu qui creve on sait jamais c'est de la circulation on sait et puis il faut se garer il faut trouver une place de stationnement en arrivant en fait c'est à cause de qu'on va au consulat 5 heures du matin c'est ce très tôt parce que on sait jamais il faut se garer il faut être à l'heure il faut voilà ils sont dans le souci de tout dans la préoccupation et

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

dans l'anticipation de tous les risques et les dangers possibles imaginables qui peuvent arriver une météorite pourrait tomber sur le chemin on sait jamais ils arrivent bien entendu bien en avance devant la salle ils trouvent une place de stationnement devant la salle ils entrent et au moment d'entrer dans la salle ils observent où est le buffet où sont les toilettes j'ai besoin de m'insérer à égale distance de ces deux là et pas trop près non plus pour pas être dérangé par les allées venues des uns et des autres mais j'ai besoin de me nourrir de manger comme ça c'est accessible facilement et je repère les toilettes aussi c'est un besoin qui se présente mais je me mets pas trop près non plus pour pas être dérangé par les allées venues je dépose discrètement le cadeau devant les fauteuils des mariés et je m'installe à une table que j'aurais choisi méticuleusement je passe une belle soirée je passe un bon moment je donne attention il est minuit on rentre pas trop tard non plus parce que lundi on travaille il faut aller se reposer et puis il y a des personnes qui gardent des enfants on va pas abuser on a passé un beau moment baraka c'est bon on rentre et rentre à la maison parce que le sommeil est important les habitudes les habitudes de sommeil sont importantes l'organisme est important on profite de la vie dans une juste mesure on n'est pas dans l'excès et parce que le besoin premier c'est de se ressourcer et de veiller au couteau d'énergie qu'on a puisque en survie on a un couteau d'énergie un peu moins que chez les pétalettes et les socios donc c'est pas qu'ils veulent pas c'est qu'ils sont très conscients d'avoir un peu moins d'énergie que les autres et donc ils vont rentrer à la maison passer ils ont passé une bonne soirée ils vont retrouver leurs enfants libérer le mode de garde et ce sera cool ils ont honoré l'invitation et la jambe du lait je sais bien pas que ça c'était pour monsieur madame sur lui maintenant monsieur madame pétalette c'est le jour j'ai bien entendu elle est chez la coiffeuse et l'échelle barbier et puisque c'est on dirait c'est eux qui se remarient et reçoivent l'événement de la robe et de la costume et les détails la petite fleur la montre tout est dans le détail comme si c'était eux qui se remarient et puis le cadeau de mariage a été soigneusement et méticuleusement préparé en fonction du désir et du besoin et de ce qui savent que les mariés aiment

ils ont écrit une carte d'invitation c'est un roman dans lequel ils décrivent pourquoi ils l'ont fait pourquoi ils ont choisi pourquoi eux et comment ça et ils arrivent et quand ils arrivent dans la salle ils vont d'abord féliciter les parents ils vont féliciter la famille ensuite ils vont voir les mariés ils vont leur raconter l'histoire du cadeau de mariage qu'ils ont choisi et leur expliquer combien ils sont heureux pour eux et limite ils ne lâchent plus et ensuite ils se retournent dans la salle et regardent quels sont les amis qui sont là pour choisir une table avec des amis qui s'apprécient et passer un bon moment parce que pour eux d'être en bonne compagnie d'être

en choix en compagnie choisie c'est très important ils vont passer une belle soirée une délicieuse soirée rire et déguster et danser et profiter comme ils avaient imaginé quand ils rentrent chez eux ils s'appellent le lendemain allô t'as vu c'est trop bien et puis t'as vu qu'il en choisit comme repas et puis t'as vu la belle robe qu'elle a mis et puis t'as vu comme oh franchement c'était trop bien et puis en fait le mariage ils s'arrêtent pas ils continuent à vivre le mariage même après et ils envoient des photos aux mariés qu'ils ont pris avec des ombres de vue précis des petites touches touchy et ils sont en fait je pense que ce sont les têtes à tête qui ont inventé les faire part de remerciement les cartes d'invitation pour informer eux ça ne termine pas on vous remercie

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

d'avoir été là on revient grâce à vous franchement merci beaucoup c'est génial on fait durer l'émotion autant que possible donc ils sont dans ce mood là j'espère que vous avez saisi déjà le les désirs et le mode de préoccupation des survies le désir et le mode de préoccupation des têtes à tête on en arrive maintenant à celui des sociaux donc quand on parle d'énergie sociale on va alors entrer dans leur monde aussi monsieur madame sociale est installé confortablement sur son canapé et reçoit une multitude de notifications sur what app en MP en TMT ou alors il ou elle répond puisqu'on encore une fois je rappelle qu'il y a 50% d'hommes et de femmes dans chacun de ces modes d'énergie et de fonctionnement donc et répondent et commencent

chez ou mais on t'attend mais vous m'attendez ou c'est mariage c'est aujourd'hui c'est aujourd'hui pas

de problème j'arrive j'arrive en fait j'arrive ils n'arrivent rien du tout ils sont en sorte de s'en faire canapé ils avaient oublié mais il n'y a pas de problème ils ont que des solutions ils voient la vie baba cool costume il n'y en a plein dans le placard les robes il y en a plein dans le placard hop ils en filent un truc ils montent dans la voiture vite fait et c'est réglé en deux trois mouvements à la voiture mais c'est où l'adresse je sais plus j'ai mis la carte invitation pas de problème puisqu'est ce qu'ils sont des socios ils ont une multitude des millions de contacts ils envoient un message il y en a un qui leur envoie la carte invitation photo l'autre leur écrit manuellement l'adresse l'autre leur envoie une localisation ils ont que des solutions à chaque problème il y a une solution dans leur vie et qu'on y commence à rouler et là ils disent le cadeau le cadeau et le cadeau je comprends pas ces gens qui achètent des cadeaux il n'est pas mieux que l'argent ou pas mieux l'argent franchement je comprends pas ces gens qui achètent des cadeaux excusez moi et donc ils arrivent devant la salle et bien évidemment les survies se sont déjà stationnées les têtes à tête ont pris les places restantes et puis là bon bah eux ils ne restent plus qu'à faire un tawa autour de la salle pour trouver une place donc ils essaient de trouver ils se gardent à 3 km ils arrivent en sueur sous la pluie et quasi trempé ou alors inondé mais vraiment parce qu'ils étaient chauds ils ouvrent la porte de la salle et là et tout le monde est voir arriver tout le monde dit salut ils disent salut à tout le monde ils vont pas particulièrement féliciter les mariés ou la famille ils disent bonjour à tous ceux qui vont rencontrer ils passent un bon moment et un délicieux moment à toutes les tables puisque ce sont des papillons ils vont papillonner en fait toute la soirée ils aiment ce contact ils aiment se relationnel ils aiment être en lien et se détacher rapidement et ils ont cette capacité en fait alors qu'un tête à tête ou une tête à tête vous préférez des moments privilégiés et intimes autour d'une table avec des amis qui connaissent bien le social lui ou elle va pouvoir justement avoir ce multicontacte rapide sans rentrer dans la profondeur de la relation de l'échange et donc rentrer à pas d'heures parce que t'en sais pas tout le temps passe un bon moment eux ils ferment la salle avec la famille attend c'est pas tout le temps les mariages ils vont faire la grâce mat de un matin et ils auront passé un délicieux un délicieux moment donc là c'était pour vous expliquer un petit peu les trois énergies et donc dans une relation conjugale nécessairement très souvent on va avoir un conjoint de chaque énergie vous comprendrez bien que si

l'épouse est survie pour elle ce qui est important c'est que son mari il veille à régler les factures faire les courses faire attention faire voilà prêtez soin en fait qui est le frigo plein les

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

armoires les placards avec du stock on sait jamais quand il y a le confinement et le covid et ils avaient pas de soucis ils avaient du stock déjà ils avaient du stock contrairement aux autres et je pense que c'est eux-mêmes qui ont fait dévaliser les papiers toilettes dans les dans les étrangers donc ils ont du stock et ils aiment ils sont rassurés par le stock pas tous mais la plupart pas tous mais la plupart dans ce mode de fonctionnement on va retrouver surtout ce besoin d'organisation de coucher les enfants de devoir de prendre des billets d'avion huit mois avant de réserver les hôtels un an avant de dentissier en fait ils ont besoin de sécuriser de baliser les dépenses ce qui rentre ce qui sort ils ont besoin d'être informés sur les détails ils ont besoin en fait de routine la routine est très sécurisante pour amener de survie ils n'aiment pas les surprises ils n'aiment pas les imprévus parce qu'en fait c'était pas prévu à maintenant mais moi j'avais prêté au jour hier je me suis fatigué parce que je me suis autorisé à être un peu plus fatigué parce qu'aujourd'hui je savais que j'allais me reposer donc ta surprise c'était bien gentil mais tu te la gardes donc c'est un peu ça en fait leur stock d'énergie ils en sont très conscients et c'est important pour eux ça peut dire qu'ils vont pas passer un bon moment avec vous quand ce sera choisi informé préparé tout ça tout ça quand vous leur posez une question ils ne répondent pas au tac au tac ils ont besoin d'un délai de 48 à 72 heures pour vous répondre parce que pas parce qu'ils n'ont pas envie de vous répondre parce

que pour eux c'est excusez-moi c'est immature et est complètement débile de répondre spontanément

en fait le ton talent cette fois dans ta bouche avant de parler je pense que ce sont les formateurs de cet âge ils sont dans la réflexion dans l'introspection très souvent on les remarquera comme des introvertis introverti ça veut dire je me ressource quand je suis seul extraverti ça veut dire je me ressource quand je vais voir du monde quand je vais pas bien et que je sors voir du monde ça m'a fait du bien ça m'a fait du bien de sortir de voir des gens de changer d'air et donc ça c'est important de l'entendre et de le comprendre parce qu'en fait c'est c'est pas antinomique et ça va pas dans le sens inverse c'est juste un besoin de remplissage de station des sens quand je suis introverti j'aime être seul pour me reposer quand je suis extraverti j'ai besoin de voir du monde pour me faire du bien et donc la introvertie une fois qu'il a eu sa dose de sol il peut ensuite ou elle peut ensuite aller voir du monde et ce sont des gens très sociables donc j'insiste là dessus c'est important parce que très souvent on pense que parce qu'ils sont un peu dans le retrait un peu dans le retrait et un peu moins visible que les extravertis qu'ils ne sont qu'ils le sont moins sociable et qualité sociale voilà le tête à tête ou la tête à tête va avoir ce besoin d'être en lien va avoir besoin d'échanger chaque jour avec l'être cher ou avec l'amitié ou avec le collègue va avoir besoin d'entrer en profondeur dans la discussion le tête à tête ou la tête à tête aime les détails le survie va à l'essentiel le survie vous savez c'est les cafétières à l'ancienne là qui font couler les coups c'est pas l'expresso que nous appuyez sur le bouton aujourd'hui ça fait bzzz non c'est vraiment la cafetière à l'ancienne où ça infuse et ensuite ça vous donne au compte-goutte les infos et ils vous donnent le nectar des infos parce que pour eux bah déjà c'est polluant de parler beaucoup et c'est ça demande de l'énergie ça consomme de l'énergie et puis tu vas poser une question je te réponds à la question je pas besoin de brûler autour donc c'est leur mindset c'est leur manière de fonctionner ça peut dire que vous aime pas c'est que pour eux bah c'est le savoir être ça veut dire être comme ça

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

en tête à tête si tu parles avec un ou une tête à tête il faut absolument que ton téléphone il ne soit pas non seulement sur le vibreur mais en mode avion en fait quand je suis là normalement il n'y a plus rien qui existe tu regardes pas ton téléphone quand je te parle tu me regardes dans les yeux et quand tu me regardes pas dans les yeux quand je te parle ça veut dire que t'es pas en train d'écouter alors que le survie va être très gêné de justement regarder dans les yeux limite avoir mal même le tête à tête a ce besoin d'entrer dans les yeux et pour un survie ou une survie ça va être de l'ordre de limite de l'intrusion tu peux te pousser un peu ils ont besoin d'un peu d'espace ne te colle pas quand tu t'assois ne regarde pas trop longtemps dans les yeux parce que c'est pas et donc imaginer que dans un groupe il y ait un par exemple un survie de ta tête peut être ta tête se sent jamais entendu parce que j'ai besoin que tu m'accords dans les yeux j'ai besoin que tu m'accords de temps et plutôt toi en fait tu kiffes être seul mais moi en fait quand est-ce que j'ai quand est-ce que j'ai de la place et quand est-ce que je te manque mais c'est pas que tu me manques pas c'est juste que là c'est un peu trop pour moi je t'aime juste un peu trop beaucoup pour moi et quand on comprend ça on est moins dans le jugement et donc on va être

aussi dans l'effort on sait que quand l'autre par exemple on fait du travail et aller dans sa chambre parce qu'il a juste besoin d'un sas de d'être seul très souvent les survies même avant de rentrer à la maison il s'est tel le moteur il reste un peu dans la voiture il reste un peu dans la voiture pour être au calme pour juste se poser ou juste être un moment sur leur téléphone avant de rentrer par exemple parce qu'ils ont besoin de ce sas là leurs collètes et ta tête c'est j'arrive dans cinq minutes je vois tu verras là là j'ai truc à te raconter ils annoncent déjà qu'ils arrivent et qu'ils ont pas de trucs à raconter donc c'est des moutres différents et très souvent bah on peut comprendre là du coup que quand on n'est pas dans l'effort et dans l'écoute du fonctionnement différent de l'autre et bah on risque de se fatiguer à essayer de faire comprendre à l'autre comment on est ou à essayer de demander à l'autre d'être comme nous c'est impossible ça ne change pas sachez-le quand vous êtes survie vous l'êtes à vie quand vous êtes à tête vous l'êtes à vie quand vous êtes social vous l'êtes à vie oui par contre en raison vous pouvez développer les deux autres énergies mais ce sera jamais à des pourcentages supérieurs à votre base c'est à dire que si par exemple moi je me reconnais dans un mode de fonctionnement survie que j'ai besoin d'anticiper que j'ai besoin d'être informé que j'aime pas trop les surprises que je préfère qu'on me dise à l'avance ben je vais pouvoir développer du tête à tête et du social mais à des pourcentages moi entre par exemple mon survie va être à 70% de mon temps dans ma vie et j'en ai un deuxième qui va être plus important que le dernier donc on va avoir soit par exemple 70% de survie 20% de tête à tête et 10% de social alors dans les deux autres sous types comme je dis moi deux autres énergies les sous les pourcentages vont être différents en fonction vraiment de l'éducation que vous avez eu du milieu dans lequel vous avez grandi des autorisations des interdictions éducatives que vous avez entendu au perçu donc il y a plein de paramètres comme ça

qui vont faire que vous allez développer ou non les deux autres énergies et dans une relation conjugale on est invité à développer les deux autres énergies pour déjà un pour le conjoint mais deux pour votre enfant parce que vos enfants en fait ils vont avoir aussi des sous types différents d'aides vôtres et des énergies probablement différentes des vôtres donc oui allez hop si ça va mal admettons ça va mal dans votre relation conjugale et que ça fait x temps 10 ans

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

15 ans 20 ans que vous trimez que vous essayez et que c'est compliqué parce que vraiment c'est différent et que le survie est trop important et que le tête à tête est trop important et que le manque se fait criant ou que l'intrusion et l'étouffement se fait c'est tout le mode j'arrive plus à respirer avec toi ok bon j'entends qu'il ya des cas ou extrême ou c'est très difficile et très compliqué la relation s'est épuisée étouffée et abîmée on arrête le massacre d'accord m'attention vous pouvez divorcer de votre époux ou de votre épouse mais vous ne pourrez pas divorcer

de vos enfants vous ne pourrez pas divorcer toute votre vie de vos collègues de vos amis de vos de votre famille en fait ça il faut vraiment prendre conscience et faire un travail sur soi sur cette capacité de développer les trois énergies parce que nécessairement dans votre vie vous allez faire face à des gens qui vous sont chers et qui ont des énergies différentes des vôtres vous pouvez pas vous imaginer passer votre temps en fait à divorcer de toutes les relations parce que très souvent quand on entend le mot divorce on entend on parle de on s'imagine tout de suite de relations

conjugales en fait en thérapie on dira capable dans le sens couple mais dans le sens anglo saxon du terme couple of word les anglais disent un couple de mots couple of hours deux heures pour dire deux

et en thérapie quand il y a une interaction entre deux personnes entre a et b et ben on va appeler ça un couple et c'est un échange c'est un échange entre un couple donc ça peut être le père et sa fille le père et sa fils une mère et sa fille une mère et son fils des frères et soeurs des collègues des voisins des amis un couple conjugal un couple en fait c'est une interaction entre deux personnes à partir du moment où on comprend ça alors on est déjà dans un process de ok qu'est ce que je peux de quelle attitude ou comportement je peux divorcer pour que ça se passe bien dans la relation et bon ce qui me suit vous l'avez souvent entendu je parle de divorce d'attitude de divorce de comportement on est invité dans notre vie à divorcer chaque mois d'un excès d'une attitude de quelque chose qui abîme la relation qui a fait mal à la relation maintenant on comprend bien et on peut imaginer que dans une relation conjugale ce sont les deux conjoints qui sont invité à faire cet effort là et à divorcer en fait d'habitude d'attitude nous aussi pour la relation conjugale sans quoi nécessairement la personne qui fait des efforts extents risque de s'abîmer de s'épuiser et donc d'arrêter cet effort on ne peut pas demander à quelqu'un de faire des efforts de lundi au dimanche c'est une humain c'est inhumain oui dans une relation conjugale nécessairement les efforts sont invitées et sont accueillis avec joie et on est invité en fait à en faire maintenant on reste d'être loin et les efforts on peut les faire lundi on peut les faire des efforts mardi si lundi je veux que tu es fatigué que je te laisse reposer mardi je veux que tu n'es pas bien aussi je te laisse reposer mercredi c'était peut-être un peu

le rush et puis je me dis non mais je ne peux pas l'empêcher de laisser te reposer je dis je suis en champé laisse j'attends d'avoir un moment avec toi qu'on qu'on passe un moment tête à tête qu'on discute et que à ton tour tu m'as déjà un tu sois reconnaissant ou reconnaissant du temps que tu m'as accordé ces trois premiers jours franchement je suis désolé ça fait trois jours on n'a même pas pris un temps pour nous deux j'ai vu en plus voilà t'as géré les intents t'as géré les courses t'as géré tout ça et voilà merci d'avoir été là vas-y viens en fait ça me fait trop plaisir j'ai besoin qu'on passe un temps ensemble et ça c'est important

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

de reprendre à son tour aussi l'effort parce que quand ça se passe que dans un sens effectivement la personne qui s'investit risque de s'épuiser et la relation risque de s'abîmer avec les décennies 50 ans 15 ans 20 ans et aujourd'hui on s'aperçoit même que les 60 mètres parce qu'on parlait de divorce tout à l'heure on s'aperçoit en fait moi en tout cas je vous le dis que les divorces en fait il y a dans tous les tranches d'âge et même chez les 60 mètres 60 mètres voilà c'est c'est récurrence et commence devenu easy alors quelqu'un qui a 60 ans je l'entends et je le comprends

parce que bon ben d'être qui est de la fatigue et voilà maintenant vraiment j'invite tous les couples et tout individu avant même d'être en couple de prendre conscience de ces trois énergies là et de se dire on a ok dans mon temps comment je fais dans ma semaine en fait comment j'ai organisé du temps pour moi comment j'ai organisé du temps pour l'autre comment je anticipe comment je fais des économies comment je dépense et j'investis et je gère mon argent comment j'organise mes vacances en fait de prendre conscience de parfois des excès parfois qu'il n'y a rien qui a organisé par exemple ou que c'est juste du last minute tout le temps on peut pas faire du last minute tout le temps tout le temps quand on est en relation conjugale et encore moi quand on a une famille on est responsable de famille on est invité en fait à développer cette partie de survie et on invité aussi à développer des temps de tête à tête c'est quoi tête à tête c'est des temps où je t'écoute où je suis là pleinement avec toi et des temps de social aussi des temps de social c'est justement développer des relations en dehors de mon couple de ma famille de mes enfants pourquoi déjà ça m'apporte un regard nouveau ça m'apporte une bouche d'oxygène dans ma vie et très souvent ce que je disais au maman moi attention voilà quand vous êtes en couple et quand vous avez des enfants ne vous enfermez pas c'est important de garder des liens sociaux prenez des cours de langue des cours de couture des cours de chant des cours de ce que vous voulez apprenez l'anglais absoignez l'espagnol le chile moi mais faites quelque chose pour vous quoi faites quelque chose pour vous dans lequel vous rencontrez les gens dans lequel vous parlez à d'autres personnes parce que vous allez nécessairement entendre des problèmes des gens peut-être entendre des solutions aussi qu'ils ont mis en place et ça va vous permettre de relativiser sur votre vie au quotidien et aussi ça montre à vos enfants comment bah simplement développer cette compétence et ses relations sociales parce que ce qui bêche aujourd'hui pourquoi la pleine formation qui pousse là à apprendre à prendre la parole en public c'est quoi en fait apprendre à parole à prendre la parole en public c'est faire du social c'est avoir cette capacité cette compétence de parler à un inconnu de prendre la parole de demander de l'aide enfin s'il vous plaît bon je pièce et ton empagne je cherche telle rue vous savez par où voilà c'est où en fait voilà là qu'ils vont rentrer chez les beaux-doux parce qu'ils auront pas osé demander le chemin par exemple et donc développer du social c'est aussi apprendre à prendre la parole en public développer du tête à tête c'est avoir cette capacité d'écoute empathique et attentive et tête à tête par connaître même les allergies alimentaires que vous allez ou que vous avez ou votre gâteau préféré donc c'est l'ami qui sait exactement ce dont vous avez besoin et finalement en fait si vous n'êtes pas votre propre amie ou vos propres amis dans une relation conjugale c'est triste c'est triste donc oui développer du survie de l'organisation d'anticipation c'est important développer cette capacité d'écoute et d'empathie en tête à tête c'est vital et développer du social ça fait partie en fait de des messages de notre papa et d'aimé de notre maman hawa en fait

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

parce que il était au paradis il avait tout pour lui et il a demandé quoi donc il avait tout le survie il avait tout le survie et d'aimé tout le survie nécessaire à manger à boire aucune préoccupation de besoin tout était là et il a demandé à la quoi de la compagnie et de cette compagnie aîné le social puisqu'on est tous nés après donc Adam il a commencé par le survie c'est la base on doit tous avoir un peu de survie juste après ça vient de tête à tête et c'est un besoin qu'on doit développer aussi et après le tête à tête ben forcément cette symbiose de la rencontre de lui et d'elle d'elle et de lui va donner à nous à nous la famille une descendance une tribu une communauté et des peuples et sphère d'Allah sphère d'Allah nous invite en fait à développer ces trois temps même dans les même dans les cinq piliers on le retrouve dans dans salade salade en fait c'est trop loin cette ce moment unique en tête à tête avec un autre parlementaire je suis qu'avec toi et je me confie à toi et je te parle rien qu'à toi et mon téléphone je n'y touche pas il est en mode avion en fait quand je suis avec toi est-ce que vous pouvez prendre votre téléphone répondre quand vous êtes en prière non bah c'est ça en fait le tête à tête c'est quand t'es avec elle ou quand t'es avec lui tu déconnectes du reste zackette c'est quoi c'est le survie je pense j'épargne je vérifie ce que j'ai mis de côté je fais je fais donc aussi d'une partie de moi je réfléchis à l'organisation et et on va retrouver évidemment bien évidemment le social encore une fois dans salade c'est quoi bah déjà c'est l'obligation pour salade le jour morat salade le jour morat en fait une fois par semaine tu prie en social on te rappelle aussi que quand tu prie en groupe bah t'as quoi t'as 27 Hassanat et non plus une donc il y a des clins d'œil comme ça qui nous rappelle que soyez en groupe aussi faites des moments en groupe réunissez vous en groupe faites ça le iftar aussi quand tu tu partages en fait ton repas avec le jeuneur et bien t'es une salade se multiplier donc on est invité en fait à se rencontrer à nous rencontrer même dans nos cinq piliers par moment et il y a il y a des clins d'œil en fait dans toute notre vie autour de ces trois énergies là c'est solide quand je lui mets non mais c'était passionnant moi je j'étais là je buvais tes paroles c'était vraiment passionnant merci beaucoup Feldaus c'est super intéressant parce que moi je t'écoutais vraiment très très attentivement parce que bah je pense que dans mon couple je pense qu'on marie les survie moi je pense que je dois être tête à tête quelque chose comme ça tu sais d'ailleurs que j'ai découvert ces notions par Caïna de je peux pas rencontrer mon mari je crois qu'elle a dû apprendre ça chez toi parce que je t'ai la assis elle qui m'avait fait découvrir ces notions et je t'ai là ouah ouah c'est trop intéressant et du coup ben en fait tu vois en t'écoutant je comprends et je me rends compte que finalement les zones les zones un peu compliquées c'est c'est c'est clair si c'est en fait en parlant avec toi en comprenant ces concepts là parce que je me disais ok donc en fait voilà je reconnais mon mari en mode survie donc je comprends ses besoins attention ça fait 7 ans maintenant à peu près 7 ans qu'on est marié au fil du temps je me suis adapté j'ai compris le plus dur ça a été au départ parce que moi je connaissais pas du tout ce mode là en plus j'ai pas grandi chez moi il n'y a pas de mode survie il y a du social du tête à tête et tout mes parents et voilà on est très on est très tu vois freestyle très la porte elle est ouverte la générosité j'ai connu beaucoup ça et mais quelque part je pense que si j'ai choisi mon mari dès le départ je me suis senti très apaisé avec lui parce que je sais pas il comblait un truc que je recherchais inconsciemment tu vois donc j'avais besoin d'apporter de la sécurité de l'anticipation de l'organisation à ma vie donc Hamdula je pense c'est pour ça que l'hospital a nous a réunis et c'est ma force mon mari c'est par là aujourd'hui c'est ma force je sais pas il est coupant une

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

podcast mais j'avais envie de lui faire une petite déjicace mais c'est vrai qu'il m'a énormément apporté il m'a apporté vraiment de la force tu vois de la force tranquille il m'a apporté vraiment du voilà d'organiser ma vie de pouvoir construire de manière efficace productive la productivité de la régularité de la constance machin là il m'a apporté beaucoup de choses je pense qu'aujourd'hui si je fais beaucoup tout ce que je fais aujourd'hui je pense vraiment qu'il en est la cause quelqu'un que j'aime bien beaucoup et tout machin là et en même temps il y a le côté passif il y avait des côtés négatifs il y avait des choses en fait que je comprenais pas il y avait sa manière de fonctionner que je comprenais pas et aujourd'hui je comprends que c'est parce que moi

voilà moi j'ai mon côté tête à tête j'ai mon côté émotionnel j'aimais j'aimais besoin de comme t'as dit de d'écoute empathique de communication profonde de moments de beaux moments comme ça et

donc voilà et donc en fait je vais me dire en vrai donc de ce que je comprends c'est que chacun doit faire un pas vers l'autre c'est à dire que moi de toute façon je l'ai comme je dis ça fait ça dans qu'on est mari donc voilà intuitivement j'ai compris voilà j'essaie de je prends plus personnellement les choses tu vois j'ai compris comment il marchait du coup c'est au début du mariage mais pourquoi il est comme ça à ce moment là pourquoi il m'écoute pas pourquoi mais en fait c'est parce qu'il avait besoin de ressourcer tu vois il est en stress il travaille trop il revient du travail il a fait les courses les machins il a besoin de prendre un petit temps donc je comprends et aujourd'hui tu vois je vais plutôt attendre et puis quand je sens qu'il est bien à ce moment là on peut avoir des beaux moments et je sais qu'il fait des efforts aussi tu vois mais je me je me rend compte encore plus qu'il faut vraiment aller dans ce sens là et ne quand tu as dit ne pas rentrer dans le jugement mais plutôt dans la compréhension avec bienveillance il me dit ok qu'est-ce que moi je

peux faire comment ce que moi et tu sais que tu sais que c'est par là il l'a remarqué mais là dire en plus il m'a dit que j'avais changé parce que moi j'étais dans les excès tu vois j'étais dans les heures hyper heureux c'est là fait tu vois c'est tu quand t'as commencé à décrire les tétates mais c'était moi tu vois genre ouais là nan nan nan t'sais je vais dans comme tu as dit quand t'as décrit le mariage je peux rester moi j'y vais je suis là je vraiment j'exprime mes émotions puissance 10 tu vois et même d'ailleurs dans le négatif quand je suis pas bien et tout je l'exprime puissance 10 dans le négatif et en fait je pense que en étant avec lui en je sais pas tu vois mais du tout doucement j'ai appris un peu à réguler mes excès et à être toujours bien sûr j'ai toujours inémotionnel et tout mais ça va tu vois je monte je descends un peu du coup je suis mieux en fait intervient je me sens plus stable plus sereine je pense que t'en penses ce que j'ai écrit en fait c'est que c'est moins des piques avant c'était beaucoup en pique voilà très beaucoup ou très pas très pas et là c'est très il y a plus de beaucoup voilà et donc tu restes vivante tu restes expressive tu gardes tes émotions moins dans l'excès et donc c'est super à l'inverse bon bah et de l'autre côté en fait lui aussi j'imagine que bah il a développé aussi cette capacité d'exprimer avec toi et parce que tu es un miroir de on est en fait on a un miroir l'un et l'autre chacun de nos difficultés de ce qu'on a du mal à faire c'est-à-dire que nécessairement on a une de ces trois énergies même qui nous insupportent c'est qu'on n'arrive pas en fait avec les gens qui sont comme ça et très souvent les affinités bah on va les développer avec les gens qui nous ressemblent et ceux qui sont différents dans notre mode d'énergie on les

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

supporte pas on les aime pas trop en fait on n'a pas trop envie de de se froter à le pourquoi simplement parce qu'ils nous rappellent qu'on n'arrive pas à faire par exemple très souvent les surgies vont reprocher au social de dire bah il parle fort il a une petite lumière mais t'as la lumière à l'une de la petite veilleuse je m'en règle voilà mais pourquoi je parle fort parce qu'il y a un ton et et bah en fait eux là à l'inverse ils s'arrivent pas à parler fort ils ont du mal même à se faire entendre on prend de la parole en public par exemple pour eux c'est difficile alors que les socios vont être naturellement dans l'auto-dérision de qui ils sont ils peuvent se moquer eux-mêmes de même de leur propre personne et du coup ils vont pas être touchés ou atteints par des critiques d'une telle ou une telle ils passent leur temps déjà à se critiquer eux-mêmes et ça c'est c'est c'est beau c'est léger donc et à l'inverse les socios bah non parfois ils peuvent être aussi embêtés et titillés par l'institut des survies qui vont être beaucoup oui mais c'est pas le moment oui mais c'est pas maintenant oui mais attend plus tard il y a toujours plus tard on peut de temps en temps faire un petit peu maintenant là s'il te plaît donc c'est c'est ce qu'on n'arrive pas à faire donc le social arrive pas à remettre à plus tard tout de suite c'est l'engouement maintenant et ici et le survie a besoin de ce temps de réflexion oui c'est important et c'est beau de réfléchir de prendre ce temps d'analyser de voir dans les forums les avis qu'on en dit pour ok pour des grandes décisions du genre un déménagement

un voyage un investissement d'accord oui mais là on parle juste de sortir marché tout à l'heure pourquoi tu veux réfléchir en fait à quoi il y a quoi comme danger dans le fait qu'on passe un tour ensemble tout à l'heure c'est juste revoir un petit peu quand est-ce qu'on utilise alors il y a des fois où elle est nécessaire et elle est très utile même et à des fois où elle va fatiguer l'autre en face à partir du moment où on comprend ça on est bon est-ce que j'ai une question est-ce que ça arrive c'est quoi ce qui arrive le plus souvent c'est des couples pareilles genre survie survie tête à tête à tête à tête social où c'est où c'est les opposés s'attire en jeu tu vois est-ce que tu sais ou pas très souvent c'est les opposés s'attire je te retrouve avec un agenda en conseil conjugale blindé sur six mois et puis du coup quand je voyais trop en fait c'était gros comme une patate elle est survie il était à tête ils sont au bout de leur vie où inversement il est social elle est survie d'un peu plus ils se sont étouffés avec sa femme et j'ai redis non mais pouce top on arrête tout là venez au séminaire venez comprendre parce que en fait j'avais beau expliquer tant qu'ils avaient pas vu des gens comme eux vous pouvez pas prendre conscience en fait que c'était pas les seuls à dire c'est difficulté là et donc la beauté du parce que en fait tout ce que je viens d'écrire là je l'anime dans un séminaire la beauté de le séminaire c'est quoi c'est justement qu'on vient et qu'on se rend compte qu'il ya des gens qu'on connaît pas ni d'à dans l'idée et qui fonctionnent exactement comme nous qui utilisent un vocabulaire très similaire en autre qui ont les mêmes besoins et qui reprochent les mêmes choses aux autres et là vous tombez des nus et vous on rit on pleure et on ressort avec une belle conscience qui nous permet alors de prendre en considération les besoins de l'autre et surtout l'urgence de développer les énergies qui sont différentes des nôtres parce que ben on va avoir notre fils notre fille notre mère notre sœur notre père et notre femme notre mari qui va être comme ça en fait ouais donc en fait non non c'est vrai quand on est différents c'est vrai que c'est super important du coup de comprendre le mode de fonctionnement de l'autre l'énergie de l'autre et pour qu'on

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

et pour pouvoir du coup travailler aussi sur soi et aller vers l'autre chacun fait un pas vers l'autre finalement et se retrouve et moi je me dis qu'il ya une hickma dans le fait qu'on est attiré par tu vois enfin moi je me dis j'aurais pas supporté quelqu'un qui soit exactement comme moi en vrai ça mourrait tu vois ça mourrait je sais pas tu vois j'aime bien ce côté je trouve que ça permet de s'éduquer et de changer d'avancer tu vois c'est la plus belle école le mariage c'est la plus belle école et c'est l'école la plus efficace et à partir du moment où tu es dans ce système d'humilité où tu es dans cette position de remise en question de tes excès mais tu vas qu'apprendre en fait chaque jour dans ton mariage tu ne vas qu'apprendre et t'améliorer et évoluer et t'élever comme j'aime le dire et à l'inverse en fait quand tu restes sur tes positions que c'est lui qui doit changer ou que c'est elle qui doit changer c'est comme ça ou pas autrement c'est triste en fait parce que déjà tu n'apprends rien deux tu ne t'élèves pas et trois bon bah ça va juste abîmer et fracasser la relation qui va effectivement et bien se terminer par un divin et c'est pour ça aujourd'hui qu'il y a autant de divin c'est en fait les gens dont plus cette énergie il n'y a plus aussi cet environnement sécur on est dans une insécurité de tout en fait du temps des finances de l'environnement de la religion de tout en fait de tout on a peur de tout on craint tout et du coup on économise on est chacun dans une économie de l'énergie pour un avenir insécur et donc qui dit économie d'énergie dit bon bah moi c'est bon j'ai fait j'ai vu ce que j'avais à faire t'es contente tant mieux t'es content tant mieux t'es pas content tant pis et c'est triste bon à l'époque pour nos parents nos parents c'était différent il n'y avait pas cette insécurité environnementale même mondiale on entend il n'y avait pas toutes ces informations aujourd'hui avec les réseaux sociaux on sait ce qui se passe dans la seconde dans la seconde on sait ce qui vient de se passer à l'autre bout de la planète à l'époque on n'avait pas associé tout ça on se soucie de bon bah il reste des pommes de terre ce soir il y a du lait pour demain voilà il n'y avait pas de télé il n'y avait pas d'internet dans un temps bon quand la télé arrivait quand les infos arrivaient et que il comprenait la langue bah il regardait les infos bon bah on pouvait être inquiet un petit peu mais pas plus que ça aujourd'hui en fait on est pollué par les inquiétudes et aussi on est envahi par tout ce qu'on voit sur les réseaux qui est différent de ce qu'on vit et du coup il y a une énorme frustration qui est installée qui est créée dans ce qu'on voit dans les stories dans ce qu'on voit dans la vie des autres et on s'imagine en fait que c'est comme ça alors que c'est que du fake et on est aussi pollué et envahi par la peur la meilleure façon de dominer quelqu'un c'est quoi c'est de lui faire peur on est envahi par la peur et donc qui dit peur dit frustration qui dit frustration dit j'ai plus d'énergie ça consomme de l'énergie même quand vous dormez vous dormez le mal vous vous réveillez le matin vous êtes fracassé c'est pas un sommeil réparateur et donc forcément vous vous épuisez et avant de donner les efforts ils sont plus au rendez-vous et là la solution la plus la on va dire la la solution de vie de vie en fait parce que vous dites vous il faut qu'on soit notre vie c'est d'arrêter le massacre et donc de divorcer et pourquoi vraiment j'insiste sur le fait de bah déjà de minimiser ce que vous suivez sur les réseaux sociaux de vraiment suivre que les comptes qui le font du bien et non pas des comptes des comptes que vous envie ou non des comptes qui vous apportent quelque chose de de fuir aussi les informations dans le monde parce que c'est aussi un système pour effrayer chacun et donc quelqu'un qui est effrayé quelqu'un qui a peur et quelqu'un de faible nécessairement et vivez simplement en prenant soin de ce qui vous entoure la cellule la cellule familiale

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

l'important et vous allez voir en fait que finalement comme vous faites ça bah vous avez plus de raisons d'avoir autant peur vous allez avoir un bel équilibre entre le survie et la tête à la tête sociale parce que c'est juste entre vous et ça va très bien se passer n'anticiper pas n'aller avoir peur tout ce qui va se passer d'un cinquante en dix ans à vingt ans on va peut-être mourir tout à l'heure donc vivez maintenant vivez juste maintenant et ça s'appelle comment ça s'appelle le towako c'est lui qui recommande en fait on prend l'avion on sait pas qui on sait pas qui est le pilote et on n'a pas peur on monte dans l'avion on prend le train on sait pas qui est le conducteur et on monte dans le train on n'en a pas peur ok bah là pourquoi tu t'inquiète pour ta vie alors que tu sais qui est au commandant merci beaucoup pour ces belles paroles et tellement vrais j'en veux te rebondir sur plein de choses mais je veux juste rebondir sur sur une qui m'a tout parlé c'est quand t'as dit le mariage c'est une école tu sais mon père il m'a toujours dit il répétait souvent bien avant de me marier le mari c'est une éducation il me dit le mari c'est une éducation et on a tendance à croire que c'est voilà c'est le mariage et vécore heureux tu vois alors qu'en réalité c'est pas enfin c'est c'est le mariage n'est pas juste la finalité tu vois genre et c'est pas juste tout beau tourneuse le l'amour et machin et c'est tout tu vois mais en fait il y a de l'amour bien sûr il y a de la ahma il y a de la maweda il y a de la sakina à la maison c'est en travail pour ça tu vois on veut ça à la maison on cultive ça à la maison mais le mariage c'est une éducation pour soi parce que on vous à travers l'autre on voit nous des fois nous on se rend compte de nos excès à nous on se rend compte des petites choses en fait qui vont pas chez nous et du coup ça nous permet de travailler dessus pour réparer améliorer construire encore une plus belle relation mais il est là chacun fait cet effort là et quand chacun fait cet effort là et quand chacun se dit ok le mariage c'est une éducation et chacun a travaillé sur lui se remet en question avant vers l'autre bah le hamdé là je pense que ça fait un couple qui dure et voilà puis après il y a des moments où il y avait une femme qui me racontait ça m'avait fait rigoler elle me disait qu'il n'a mis en fait une racontée que ça tente lui a dit en fait ça fait 40 ans je crois qu'ils ont qui entendent le mariage et ma copine lui dit mais elle fait mais tata comment t'as fait pour tenir genre 40 ans machin là aujourd'hui les couples les divorce au bout de un an deux ans trois ans quand elle lui a fait elle lui a dit tu sais elle lui a dit moi mon mari pendant ses 40 ans je l'ai pas toujours aimé il y a des moments où on a vécu des belles choses on a vécu des belles années on s'est aimé pendant pendant il y avait de l'amour il y avait tout ce qu'on voulait quoi tout ce qu'on cherchait dans la relation et puis on a eu des moments de turbulences peut-être des épreuves peut-être des choses de l'extérieur peut-être des choses il y a des moments de turbulences il y a des moments où on s'aimait moins il y avait plus de disputes il y avait plus de travail plus de travail sur soi plus de plus de patience plus de machin et tout ça et puis après les beaux jours sont revenus et l'amour est revenu et c'est enfin voilà le côté les étincelles et puis voilà il y a des hauts les basses à la vie etc et je trouvais ça rassurant en fait de se dire bah voilà il y a des moments dans ma vie de couple tout est beau, tout est rose, c'est le grand amour on est là pour toi voilà c'est magique et il y a des phases un peu plus difficiles de fois avec la maternité avec le nouveau bébé qui arrive des fois on vit des moments difficiles des fois on a les peurs de l'extérieur comme t'as dit qui viennent qui nous influence etc enfin bon voilà et ne pas lâcher et voilà je sais pas pour moi aussi je suis partie dans tous les sens mais en tout cas je t'en remercie vraiment beaucoup sur ces notions tu vois de survie de tête à tête d'énergie de social état et j'aime beaucoup ces idées

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

finalement de se dire ok ben je vais chercher pas un équilibre mais je vais essayer d'aller creuser là où il y a moins d'énergie donc voilà donc il me semble donc que tu fais un donc tu fais un séminaire machin d'accord tu propose pas mal de choses est ce que tu peux nous faire ou nous dire peut-être les actualités c'est des choses qui arrivent qui peuvent nous aider. Alors bon déjà l'alhamdulillah sur mon compte instagram chaque fois qu'il y a une actualité elle informait en story je partage très régulièrement aussi sur mon compte telegram le canal telegram j'ai choisi en fait ce réseau là parce que c'est celui qui est moins polluant et c'est celui aussi où l'information reste les stories elles sont éphémères sur instagram on supprime on met un jour aussi souvent le fid alors que sur telegram en fait on a on peut laisser le contenu c'est pratique au pratique je fais des audios très régulièrement en fait c'est comme c'est comme mon podcast même si j'ai aussi un podcast. Telegram c'est vraiment le lieu où je partage spontanément des tips des conseils pratiques au pratique je partage aussi les informations de ce que je propose comme programme j'ai un programme pour 100% femmes j'ai un programme aussi mix justement pour préparer à tout ce

qui est autour de l'amour de la relation conjugale avant d'être en couple alors qu'on est en couple vraiment pour nourrir et consolider et aussi bien forcément pour réparer quand divorce il y a eu parce que bon bah la vie elle continue et c'est important on a nos modèles qui nous ont procédé à l'aïshallah d'Allah o'anha elle a été divorcée et veuve trois fois et pourtant quand le prophète aïshallah me l'a rencontré elle était digne elle était dynamique tu parles de qui je crois parce que t'as dit à l'aïshallah je crois tu lui dis à l'aïshallah je crois voilà elle était elle était active et elle était bien déjà dans sa peau avant même de rencontrer la soeur cette semaine il est venu upgrade évidemment et mettre beaucoup de bolac à dans sa vie et c'est vraiment un message à tous parce que c'est vrai qu'on peut parler de divorce mais on parle aussi de deuil moi j'ai accompagné beaucoup de soeurs en fait qui ont perdu leur vie en marie et je pense que vraiment on a fini par être amie elle est dans mon coeur je tiens à elle plus que tout le monde elle le sait pas mais si elle m'entend là elle va le découvrir même si je lui dis plein de fois mais je pense qu'elle n'a pas la mesure de combien elle compte pour moi et dans mes doras c'est une soeur elle est rentrée dans mon cabine un jour et elle m'a dit elle est dans un presque interne et elle m'a dit s'il te plait après moi être une maman et un papa je dis mais pourquoi je la connais ses parents c'était la première fois que je consultais encore à l'époque et elle me dit en fait mon mari vient de venir je viens de pas de m'embarer dans un accident de la rue et on a une petite fille et j'accouche dans un mois de la deuxième et faut que je sois un papa aussi et donc très souvent on pense qu'aux femmes divorcées mais en fait on a aussi les veuves on a aussi celles qui sont séparées et je trouve ça très beau en fait c'était la plus belle notion de vie de la rencontrer et j'en ai rencontré plein d'écarts comme ça qui sont qui sont fortes et qui sont belles et qui sont et qui cherchent des solutions elles sont pas en train de débéir elles sont plutôt dans cette recherche de bon ben ok ça arrivait ça va qu'elle décider je pleure ça fait très mal c'est difficile c'est pas facile s'il vous plaît dites moi comment faire et donc le s'il vous plaît dites moi comment faire bah moi j'y travaille tous les jours pour que ce soit plus simple pour chacun pour ceux qui sont salébataire pour ceux qui sont en couple et qui veulent nourrir et protéger et consolider et aussi réparer parce que bah parfois on a eu des bobos et pour celles qui se sont séparées dans le divorce ou dans le tueil c'est pas importe ça marche pas claustrophique fais de hausse pour ces belles

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #86 : Survie, tête à tête, sociale : Les énergies du couple dévoilées pour préserver ton mariage avec MyFirdaws

paroles moi je vais partager une chaleur en description dans ton instagram et enfin je me dirais si il y a d'autres liens que tu voudrais une chaleur en tout cas je mettrai tout en description comme ça vous pourrez aller découvrir ma chaleur son travail magnifique travail qu'à la te récompense et qu'à la te préserve merci infiniment fais de hausse pour ta présence pour tes conseils pour les gens ils ont pas vu ton sourire mais moi je te dis merci pour ton sourire vraiment un grand merci à toi pour cette invitation j'espère ce sera utile le plus grand nom et voilà on fait chacun comme le colibri on fait notre part machin bas car là te préserve je vous dis à jeudi prochain et sur la pour le prochain épisode c'est la maille comme