[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #87 : Comment mettre en place ta routine fajr en été ?

Hey, salut à moi les coumes, bienvenue sur le miracle podcast, le podcast qui était d'avoir plus de sakina, de sérénité au quotidien et dans le delà Insha'Allah.

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

Je suis au Maymar, et j'ai écrit le livre « Ton dernier regard, et si le jour de ta mort devenait le plus beau jour de ta vie », dans lequel je raconte l'histoire inspirante de ma maman ma précieuse Oumy et surtout sa magnifique mort à la Bére-Hamha, et nous accorde à nous aussi une belle fin.

Via ce podcast, je vais partager 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.

J'ai une convection, et 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 fâcher.

Installe-toi confortablement, prépare-toi et une boisson chaude.

Enfin ça c'est pour la team des femmes qui ne sont pas en train de faire le ménage en m'écoutant, ou qui ne sont pas dans leur trajet dans la voiture, et puis surtout, bonne écoute.

Alors comment vas-tu ? J'espère que tu te portes bien.

Ça me fait trop plaisir d'enregistrer ce podcast ! J'ai l'impression que ça fait longtemps.

Alors, il faut savoir qu'en ce moment, je fais des interviews de podcasts, mais trop bien.

Je m'éclate.

Donc là, je suis en train d'enchaîner les interviews de podcasts.

Mais en même temps, vous, vous n'avez pas de podcasts publiés, c'est parce que je suis en train de bâcher entre guillemets mes interviews, ou bon après, je crois que je dois en faire en ce moment, j'ai dû en faire 8, quelque chose comme ça, 8 ou 10, enfin je ne sais pas.

Et donc voilà, je fais des interviews et puis après, je ne les poste pas tout de suite parce que je dois retravailler, et pour une fois, je vais faire un petit peu de montage.

Je vais réécouter mes podcasts, mes podcasts, mes interviews, vérifier que le son va bien, préparer une intro.

Bon voilà, je vais faire des petits trucs que je n'ai pas l'habitude de faire, mais parce que j'ai envie de mettre le paquet parce que franchement, je reçois des invités trop trop trop trop trop trop trop trop bien, trop épites, les partages sont vraiment exceptionnels.

Vous savez, je me suis découvert une nouvelle passion avec les interviews parce que j'apprends énormément.

Et je ne sais pas comment vous expliquer, en fait, moi je m'enrichis, genre moi je passe un super moment et je kiffe et j'apprends plein de trucs et je suis hyper aspirée, ça me motive, ça me booste et donc je me dis, mais vous, vous allez vous éclater aussi.

Donc voilà, donc c'est un vrai plaisir.

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #87 : Comment mettre en place ta routine fajr en été ?

En plus, chaque personne a son histoire, a des choses particulières à partager et différentes. Donc voilà, je pense que vous allez aimer.

Je crois que ça va commencer cet été, je vais commencer à les poster cet été, insha'Allah. Enfin voilà, donc en attendant aujourd'hui, on est là, on est là, on est là, et on va parler.

Il y a une question, c'est la question que j'ai reçu beaucoup dans mes DM et tout, c'est Oumima comment on fait pour mettre en place la routine fâchelle en été ? Le heisha il est tard, le fâchelle il est tôt, on est fatigué, voilà comment on fait, tout ça pour tenir, je comprends tout à fait avec le travail, les enfants, il y a plein de situations différentes. Donc je me suis dit, non, mais j'allais en faire un mail et je me suis dit, non, non, non, ça c'est un sujet, il faut y aller quoi, il faut me faire un podcast dessus, voilà. Donc, alors autant, en ce moment, enfin, ça fait un moment, ça fait un moment que j'ai du mal à répondre à mes DM et tout, je réponds, je réponds à quelques DM et tout, mais impossible de répondre à tout le monde, mais par contre quand je vois qu'il y a une question récurrente et quelque chose qui revient, etc, je me dis, je vais vraiment prendre le temps d'y répondre en podcast.

Donc voilà, comme ça je me dis, au moins tout le monde peut en profiter et puis je sais bien que s'il y a une question qui revient souvent, c'est qu'il y a beaucoup plus de personnes qui se la posent et donc voilà, donc merci à celles qui l'ont fait, je m'excuse de pas avoir répondu, mais je réponds aujourd'hui sur le podcast ! Bien, alors, je vais essayer de structurer un petit peu, c'est pas évident parce que j'ai fait beaucoup de choses à dire, j'ai mis du temps à préparer ce podcast parce que justement, j'avais plein de trucs à dire, voilà, donc j'ai essayé un peu de structurer ça, si c'est pas tout à fait structuré, ne m'en voulez pas, I do my best, je fais de mon mieux, on avance dans la perfection, on fait comme on peut, voilà, j'espère que ça va, vous plairiez une chaleur.

La première des choses sur laquelle je voulais revenir et que j'estime être très intéressante c'est de comprendre que le modèle du croyant n'est pas le même modèle du nom croyant, c'est-à-dire le nom musulman qui veut se créer une routine matinale qui veut se le versinguer du matin etc, donc là je parle du modèle du miracle morning de Allelrod ou bien du modèle Five I am club je crois, un truc comme ça de Robin Sharma et puis il y en a plein d'autres, voilà qui te donnent leur routine etc, je voulais rappeler que ça ce sont donc des modèles de personnes qui ne sont pas musulmanes, ça veut dire quoi, ça veut dire que, moi je m'appelle, j'étais tombée une fois sur un coach qui disait donc c'est un grand coach, voilà Dev Perso et tout qui disait oui voilà il faut se lever tout le matin pour réussir sa vie et tout et il disait moi je me lève tous les matins à 4h du matin que ce soit en hiver, en été n'importe, je me lève à 4h du matin et je me couche tout le temps à 9h30 du soir, voilà, été comme hiver n'importe, voilà tout le temps je me couche à 21h, 21h30 et je me lève à 4h30 et ça c'était un truc de base dans sa vie, c'était tout le temps comme ça, voilà lui il peut faire, il n'est pas musulman, il ne fait pas ses cinq prières quotidiennes etc donc c'est son modèle à lui, ok, ce n'est pas le modèle du musulman, j'ai expliqué après c'est quoi le modèle musulman, également donc la personne qui suit le mercredi, etc, le truc qui en mode je veux une routine matinale voilà pour réussir ma vie, pour réussir mon business, pour être en meilleure forme, pour la réussite de la donnia, ils n'ont eux, sachent que leur

intention n'est pas la même que la nôtre, c'est-à-dire que eux ils font ça pour eux pour leur réussite dans ce bas-monde, dans le succès de ce bas-monde, leur bien-être dans ce bas-monde, d'accord, le musulman son intention, alors maintenant on va parler du modèle du musulman, moi j'ai tout envie de débiter là, on va y aller doucement, donc le modèle du croyant, moi j'appelle donc le, moi je parle de mes lacs de fagères mais le fagère, la prière, la première prière du croyant, le fagère c'est un modèle qui est là depuis 14 siècles, je le rappelle, ça fait 14 siècles, alors ce mental là donc il a décrit les cinq prières quotidiennes, ça fait 14 siècles depuis le prophète sr la la, qu'on, que le musulman se lève tôt, se lève pendant la nuit, en fait c'est l'aube, il fait encore nuit quand on se lève, le fagère, en ce moment il a 4 heures du matin, même un peu, enfin voilà, il est un peu avant chez nous, il est genre 4 heures moins 5, donc on va dire 355, donc c'est vraiment la nuit quoi, tu vois tu te lèves, il fait nuit, les gens dorment, voilà tu te lèves la nuit pour Allah spanotala, et ça c'est pour la prière etc, donc les hommes voient la mosquée, voilà ça c'est le cas depuis, ça fait 14 siècles, c'est pas nouveau, c'est pas comme je le dis souvent mais bon je le rappelle ici, on se lève pour Allah spanotala, l'appel à la prière, on va au rendez-vous dans la, on est là pour honorer le rendez-vous dans la spanotala, on est là, on est présents pour ça, donc c'est une obligation du croyant, je rappelle que la prière c'est le deuxième piliers de l'islam, donc faire les 5 prières quotidiennes c'est une obligation, c'est quelque chose de très important dans la vie du croyant, c'est pas quelque chose en plus, c'est pas quelque chose que je fais si j'ai envie, et c'est quelque chose que je fais pour Allah spanotala, donc la prière c'est une obligation et donc ce qui veut dire qu'en fait les horaires de prière elles évoluent, elles changent, ce ne sont pas les mêmes, les horaires de prière pendant l'été, ce ne sont pas du tout les mêmes qu'en hiver, en hiver voilà, ça peut arriver que le fagère soit 7h du matin et le haïchien soit 19h, tu vois, ça n'a rien à voir, si les horaires des prières changent en fonction des saisons, ça veut dire que notre réveil au fagère et nos réveils et nos couchés, ils évoluent également et ils changent, autant dans le modèle des non-musulmans, c'est un truc très fixe, figé, en tout cas ils font ce qu'ils veulent, donc ils vont dire voilà moi 21h, 4h du matin, tu sais c'est comme ça toute l'année, le croyant ça n'est pas ça, et ça il faut l'accepter, il faut le comprendre, on l'accepte, et je rappelle donc qu'il y a un hadith, pardon non il y a un verset que je voulais partager, c'est la prière demeure pour les croyants, une prescription à des temps déterminés, là sur l'autre 4 verset sans 3, c'est à dire que la prière elle est faite à un temps précis, tu ne vas pas te dire ah bah moi je vais me coucher à 20h donc je vais faire la prière, voilà je vais faire mes prières avant de dormir, à 19h30 je vais faire mon mord de moi et ça et tout, non, je ne vais pas me dire ah non moi j'ai envie de faire la grâce math le matin, j'ai pas envie de me lever à 4h pour la prière, je vais me lever à 8h, je vais la faire à 8h, non, la prière on la fait à 1h précise, donc ça c'était la première chose à comprendre c'est que la différence c'est que nous nos horaires changent et il faut s'adapter à eux, parce qu'on se lève pour Allah swt, et justement par rapport au fait de se lever pour Allah swt, je voulais rappeler que l'intention du croyant ce n'est pas du tout la même que l'intention du non musulman, l'intention du musulman donc elle peut être variée, ça peut être voilà je me mets au sport, je me mets au fitness et tout, je décide de faire du sport une heure tous les matins, voilà je sais pas moi tu vois, écrire dans mon journal sur l'alimentation, ils ont leur x grec intention, mais ça c'est lié à la donnia, et nous notre intention n'a rien à voir,

notre intention donc il y a Allah swt, on recherche la récompense d'Allah swt, on recherche la satisfaction d'Allah, c'est hyper important de prendre conscience de ça, c'est super important d'avoir la bonne intention, c'est à dire que de se rappeler pourquoi on fait les choses et de se rappeler de qu'est-ce qui est important, qu'est-ce qu'Allah swt il attend de moi, donc je voulais rappeler rapidement que celui qui prie le Fajr il est sous la protection de l'Allah swt, donc le prophète Salah sallait m'a dit celui qui prie le sop il est sous la protection de la rapporté par ibn Maja dans ses sonnes numéro 3940 et authentifié par shir al-Bani dans sa correction de sonnes al-Bani, c'est à dire que tu pries le Fajr, tu es sous la protection de l'Allah swt, tu imagines, celui qui prie le Fajr il rassale, il rentre au paradis, le prophète Salah sallait m'a dit celui qui prie les deux fraîcheurs c'est à dire la prière du sop il a pris du rassal il rentre au paradis, apporter barbouq aller dans ses sonnes numéro 574, le Fajr tu obtient la baraka d'Allah quand tu prie le Fajr, quand tu profites en fait il y a comment dire le prophète al-asim il a fait une invocation pour ceux qui profitent des matins, je vais vous dire le hadith rapidement je voulais déjà citer mais c'est pas grave on est là pour se rappeler et tout donc le prophète salallah, le prophète salallah, al-asim a dit voilà bénit ma communauté dans le matin

lorsque le prophète salallah, al-asim envoyait une expédition militaire ou son armée il l'a envoyé au début du jour et sa aradial al-al-A'oud qui était un compagnon c'est un commerçant il l'a envoyé son commerce au début du jour il s'est alors développé et est devenu riche, rapporté par abou d'Aoud et authentifié par shirel bani dans sa aradrib numéro 1693 donc en fait là le prophète salallah il a fait une invocation qui fait que ce que tu fais le matin il y a une bénédiction il y a une baraka il y a quelque chose tu vois donc l'impact sera plus grand en fait que si tu le fais dans le reste de la journée donc en fait il faut profiter du matin ensuite quand tu te lèves je sais pas si vous savez mais quand on se réveille le matin non pendant la nuit je veux dire pendant la nuit il y a trois noeuds autour de la nuque je vous citer le hadith le prophète salallah m'a dit le diable fait trois noeuds sur la nuque de chacun d'entre vous lorsqu'il s'endort il frappe alors sur chaque noeud en disant tu as devant toi une longue nuit alors d'or si le dormeur se réveille en invocant la spalotala un noeud se défait s'il fait ses ablutions un deuxième noeud se défait et si le prix tous les noeuds sont alors défait c'est bien qu'au matin il se trouve plein d'énergie et de bonne heure sinon il débutera sa journée avec un mauvais état d'âme et paresseux rapporté par sa mocille numéro 776 donc en fait pour avoir plus d'énergie le matin il faut commencer donc par la prière parce qu'à ce moment là voilà la spalotala tu te lèves il y a un noeud qui se défait tu te tu fais tes ablutions un deuxième et tu fais ta prière le troisième noeud se défait donc t'es beaucoup plus léger t'es beaucoup mieux dans la journée spalotala et puis tout ce que tu fais enfin la lecture tu reprends en au fageur elle a une récompense particulière en fait comment dire c'est un moment particulier c'est je vous citer le verset vous allez comprendre sur la 17 verset 78 accompli la prière au déclin du soleil jusqu'à l'obscurité de la nuit et fait aussi la lecture du courant à l'aube car la lecture du courant à l'aube a des témoins donc il précise bien le moment de la lecture du courant à l'aube à des témoins c'est-à-dire les anges donc pourquoi je vous ai cité tous ces hadith je les ai cités simplement vraiment pour vous avant même de vous parler de comment faire en été etc pour moi je pense que c'est super important de se rappeler de pourquoi en fait on se lève pour le fageur quelle est notre intention en tout cas avec quelle intention doit y aller et donc qu'est-ce qui est vraiment important c'est à dire que voilà c'est de voir en fait les priorités voir qu'est-ce qui est réellement important ou est-ce

que je dois mettre mon effort qu'est-ce qui est attendu de moi qu'est-ce qu'à la spontané l'attend de moi tu vois et et vraiment pour vous dire voilà parce qu'on parle voilà je parle beaucoup et du développement personnel il y a des choses etc ok mais se rappeler que ce n'est pas ce que la spontané l'attend de nous est ce que le prophète s'est allum donc nous a nous a nous a nous a nous demandé de faire après etc à travers et bien c'est ça en fait pourquoi je me lève tout pour la spontané pour le paradis pour construire ma arrière etc c'est ça en fait qui est qui est primordiale maintenant que ça s'est dit je voulais parler d'un truc je voulais parler du sommeil parce que c'est une question qui revient énormément ce que je comprends tout à fait mais comment fait tu vois j'ai reçu plein plein de questions à la toute fin oui d'ailleurs ma petite feuille là et j'ai pris des notes parce que j'avais fait une story là récemment hop voilà là ma petite feuille de cas pratiques qu'on va voir à la fin mais j'ai fait une story pour vous dire oui c'est que vos questions par rapport à la route de fahé dans l'été et j'ai reçu des questions j'ai reçu des cas de figure etc très intéressant donc je me suis dit bon je vais les partager donc à la fin de l'épisode durant une partie un peu plus qu'à pratique mais en tout cas ce qui est revenu voilà c'était par rapport au sommeil par rapport à quel heure je me endors comment je fais est-ce que je reste réveillé est-ce que je me rends d'or est-ce que donc je voulais faire un petit état des lieux donc en hiver comme je disais le haïcha il est tôt le fagelle il est tard c'est l'opposé en fait de l'été hein tout simplement du coup on peut on peut avoir un sommeil monophasique un sommeil monophasique ça veut dire quoi ça veut dire que je

veux dormir d'une traite donc je peux dormir 7 heures 8 heures avoir 7 à 8 heures de sommeil me coucher super tôt me lever à 5 heures du match faire l'heure client me faire avoir une routine fagelle qui dure de 3 heures tranquille et après je démarre la journée c'est tout à fait faisable on peut en fait d'avoir dormir vraiment une fois et tenir toute la journée et être très bien en été le sommeil est différent en tout cas pour le croyant le sommeil est polyphasique c'est à dire que puisqu'on sait que on doit le échelle est tard en ce moment chez moi il est à 23 heures 23 heures et qu'à peu près le fagelle est tôt donc 3 heures 55 on va dire à peu près mais en fait ça veut dire que la nuit est quand même assez courte je me couche on va dire vers minuit trente minuit trente 23h30 je vais me lever vers 4 heures voilà quatre moins qu'à et ça me fait quoi ça me fait à peu près quatre heures de sommeil on va dire à peu près quatre heures de sommeil 4 heures 4 heures 32 sommeil c'est pas c'est pas beaucoup et en fait est-ce que je peux tenir avec 4 heures 4 heures 32 sommeil pas moi non et voilà peut-être il y a des personnes qui peuvent chacun a des besoins différents mais je pense quand même globalement que nous tous on peut le faire

une fois deux fois mais si tous les jours tu dors moi si tous les jours je dors 4 heures honnêtement je ne tiens pas quoi je suis un zombie donc qu'est ce qu'il faut faire moi ce que je conseille ce que je vous invite c'est c'est se rendre mire des gens c'est à dire que bon ça dépend ça dépend des situations mais la première des choses c'est que si tu as dormi trois heures quatre heures

et que tu es vraiment très fatigué après le fagin donc tu t'es levé t'as fait ta prière etc on va parler on va parler tout à l'heure de la routine fagin qu'est ce que tu peux faire et tout oui c'est de te rendre mire après le fagin voilà et puis après tu vas te réveiller pour t'occuper des enfants les emmener à l'école si besoin pour le travail pour ceci pour cela mais t'auras gratté voilà de deux heures de sommeil etc donc là on est dans un sommeil vraiment polyphasique donc je

m'endors tout juste après l'aïcha je dors un petit peu je dors une petite poignée d'heure je vais me lever pour le fageur et ensuite je vais me rendre mire et puis après je vais me lever voilà mais même ça parfois ça ne peut ne pas suffire et donc qu'est ce que je t'invite à faire c'est des siestes alors j'ai reçu beaucoup de beaucoup de personnes m'ont dit mais moi si je peux pas faire des siestes la journée j'ai des enfants je peux pas faire la sieste la journée j'ai un travail je peux pas faire la sieste la journée j'ai x y raison d'ailleurs parfois je recevais des trucs du genre ou mais il m'a le mort le haïcha c'est à minuit le fagin c'est à trois heures comment je fais pour ne pas me rendre dormir après le fagin rester réveillé la journée tenir pour le travail les enfants et tout sachant que je peux pas faire de sieste et je dois tenir je crois et ça mais ça c'est une question c'est impossible en fait c'est impossible et c'est ok c'est pas grave il faut pas se dire comment je fais pour et j'ai pas de pêche et franchement j'ai pas de solution miracle j'aimerais

bien j'ai pas de pilule magique qui fait que voilà tu dors trois heures et après tu tiens jusqu'à jusqu'à 23h30 minuit voilà sans faire de sieste sans rien faire je crois que ça n'existe pas même si tu prends dix cafés dans la journée bon ça va être compliqué ça va être très vite être compliqué et c'est pas ça la solution mais moi je crois vraiment la sieste déjà c'est sonnante la sieste après le drôle ensuite en fait vraiment de ce que j'ai de ce que je lisais c'est que vraiment il y a en fait entre eux ils disent entre 13h et 16h ton corps physiquement naturellement

il y a une espèce de baisse de vigilance et ton corps ressent le besoin de faire une sieste ton corps a besoin de faire une sieste ça va il a besoin tu vois et c'est pas il n'est pas forcément lié à la nourriture parce que des fois on se dit bon alors c'est sûr que si tu manges gras et tout ça tu manges vraiment et quelque chose bah ça va te fatiguer encore plus ok la digestion ça joue mais déjà de base même si tu manges genre une salade ça sent c'est l'été tu vois tu manges léger et tout tu vas quand même sentir cette espèce de coup de barre de l'après midi en fait c'est quelque chose vraiment de naturel voilà de naturel de viscéral et tout et en fait bah ton corps a besoin de faire une sieste je crois vraiment qu'il faut faire la sieste après la sieste ça veut pas dire deux heures de sommeil la sieste c'est 15-20 minutes après d'or c'est très bien c'est parfait même si tu dors trop en fait après tu n'es pas bien t'es décalée et tout enfin vraiment ça nous arrive des fois on les fatiguer on dort beaucoup et on se réveille voilà non vraiment 15 minutes tu mets un réveil si besoin tu te détends tu respirez profondément voilà tu tu fais comme tu peux si tu c'était chez toi le mieux ça ne donne pas les dents ton lit sous la couette parce que là tu pourrais vraiment dormir longtemps mais c'est quand tu es chez toi voilà d'aller plutôt sur le canapé ou de dans un endroit où tu n'as pas l'habitude de faire ton sommeil profond et te poser là-bas tu mets un réveil et tu dors et voilà un petit peu et mais il n'y l'est tu te réveilles t'es reposé si tu peux même que tu te réveilles tu te lèves pas direct tu fais un petit peu d'étirement même allonger tu fais un petit peu d'étirement tac-tac tu te dis quelques phrases ça c'est un truc que je fais souvent même le matin l'hame d'huile déjà le bon le matin tu quand tu te réveilles tu vois tu fais ton invocation du réveil et juste après tu vois je me dis bah l'hame d'huile je me sens bien l'hame d'huile je me suis bien reposée l'hame d'huile je me sens plein de forme et je remercie à Allah s'il te plaît et je commence déjà en me disant des voilà des des quelque chose d'oppositive en me disant voilà l'hame d'huile je suis bien ça m'a suffi l'hame d'huile ça va aller tout je suis en forme je suis bien et tout tu te conduis c'est un un petit peu voilà donc ça c'est quelque chose que tu peux faire pour les personnes

qui travaillent ah oui ça c'est quelque chose que tu peux faire franchement même si tu as des enfants

hein bah déjà tu peux leur dire aller tout le monde fait la sieste ou même tu le mets voilà tu laisses jouer à côté etc tu t'allonges eux jouent à côté bon même si un peu de bruit et tout ça tu peux mettre des boules caisses c'est quelque chose que je fais aussi parfois et vraiment fais le dans tous les cas ça va te faire du bien pour celles qui travaillent n'hésitez pas vous pouvez le faire assise sur le bureau moi c'est quelque chose que j'ai beaucoup fait pendant mes années d'études j'allais

souvent à l'abu voilà et puis ça m'arrivait de dormir sur à l'abu sur mon bureau bismillah voilà je me suis assise confortablement parce que je commençais à avoir un peu de fourmis dans les jambes donc je disais voilà donc tu peux tout à fait le faire au bureau voilà tu mets des boules caisses tu mets un petit masque sur les yeux quelque chose comme ça pour être un peu dans le noir et de bien et vraiment vas-y quoi tu vois tu te détends tu respire profondément tu poses ta tête tu te mets bien et tu te laisses 15 20 minutes et ça en général tu as quand même le temps pendant l'entremied et deux voilà entremied et deux tu manges et tout bah tu t'essayes de rentrer un peu plus vite pour te caser pour faire ça ou bien enfin voilà je pense qu'il y a un moyen quand même il y a quand même moyen de faire ça au travail t'es pas obligé d'être allongé t'es pas obligé d'être dans un lit t'es pas obligé tu peux quand même je pense hein ou de la walle mais je pense que tu peux quand même te débrouiller ou bien trouver une autre salle ou tu sais qu'il y a un moyen

de le faire ou bien mais essayer de dire ok si je devais voilà je veux faire une sieste comment est-ce que je peux faire peut-être en parler aussi à ton voilà ton responsable je n'en sais rien tu vois mais lui dire voilà là je sens vraiment un coup de barre et tout pour pouvoir bien tenir l'après-midi je fais une petite sieste c'est pas très long voilà et au pire du pire tu fais que une micro sieste les micro sieste aussi ça marche ça vraiment c'est quelque chose que je fais que je fais souvent même plusieurs fois dans la journée c'est 5 à 10 minutes donc juste 100 minutes ça peut suffire je vais m'allonger je respire profondément je me détends je me relaxe j'essaie de lâcher prise à la fois physiquement tu vois et même mentalement c'est-à-dire que je pense pas à des trucs et tout tu vois c'est vraiment en mode j'essaie de m'endormir alors en général je dors pas tu vois parce que de toute façon c'est sûr que 5 minutes je dors pas en tout cas je dors pas profondément mais c'est 5 à 10 minutes ça va me suffire à je vais m'expliquer mais quand je vais me lever je vais me sentir mieux je me sentir plus concentré je me sentir je me sentir vraiment mieux ça c'est quelque chose par exemple en ce moment que je fais souvent avant de faire mes interviews avant de faire alors là aujourd'hui je l'ai pas fait les podcasts solo ça va mais les interviews je ressens le besoin d'être très concentré et parfois j'ai vraiment mal dormi la nuit avec les enfants les coupures et tout j'ai envie d'être concentré mais je sens que mon esprit là il est un peu en train de vaguer à bonder j'arrive plus à me concentrer à réfléchir dans ce cas là je vais faire ça juste avant donc juste avant mon interview je vais faire ça pendant cinq cinq minutes je vais vraiment me détendre me relaxer tout ça et et respirer profondément je me lève voilà et après j'attaque je me sens plus en forme je prends un café juste après vraiment là c'est parfait toi tu vois donc voilà donc vraiment n'hésitez pas n'hésitez pas ne voyez pas les siestes ça a pas besoin d'être parfait pour que ça soit efficace vous voyez c'est à dire que je ne dois pas tu ne dois pas te dire je dois être dans le noir sur mon lit sans les enfants voilà si je les enfants je peux pas le faire si je travaille je peux pas non dis toi plutôt voilà rappel toi de cette phrase j'aurais pas

souvent dans le podcast mais vas-y rappelle toi les contraintes stimule la créativité donc chaque fois qu'il y a des contraintes dis-toi voilà y'a là c'est aidement à être créatif et comment quelle solution créative je peux trouver et franchement mais il y a toujours des solutions vraiment il y a toujours des solutions donc voilà donc finalement donc vraiment pense que été égal sommeil polyphasique été égal sommeil polyphasique c'est à dire que je vais dormir en plusieurs fois et après tu peux aussi décider de rester réveillé tu vas décider de rester réveillé tu vas t'endormir directement après le fâcheur tu vraiment dans tous les cas je te conseille de dormir immédiatement après le fâcheur c'est clair et donc tu te lèves pour le fâcheur tu fait ta prière et puis puis tu vas enchaîner tu vas tu fait apporter tu fais la prière tu fais la routine spirituelle et peut-être que tu vas aller sortir tu vas aller faire de la marche à l'extérieur tu vas faire des choses etc qui vont te qui vont t'aider à être vraiment bien réveillé etc et après voilà la journée tu vas faire des siestes tu vas faire des siestes tu vas faire des micro siestes pour compenser mais c'est aussi faisable il y en a qui vont te dire voilà moi je dors quatre heures quatre heures et demi dans la nuit et après je vais faire des siestes etc etc et ça va et ça va le faire voilà ou bien tu peux comprendre ou bien tu peux comment dire alterner il y a des fois dans la semaine où tu vas te rendre dormir des fois dans la semaine où tu ne te rends pas c'est faisable aussi mais en tout cas voilà il faut après il faut être aussi il faut être cohérent c'est à dire que tu peux pas comme je disais tout à l'heure il n'y a pas de solution de miracle tu peux pas dormir trois heures et te dire je n'ai pas le droit de me rendre dormir voilà il faut que je reste réveillé il faut que je fasse ma routine et après j'enchaîne tu vas t'épuiser le but c'est pas t'épuiser tu vas vraiment vers toi même tu vois donc voilà concernant le coucher alors je voulais revenir sur certains points parce qu'on m'a demandé est-ce que je peux dormir directement après le morub il y a des personnes qui m'ont dit voilà moi je dors après le morub je prépare l'aïcha je dors après le morub et le problème c'est que parfois je loupe et j'essaie de me réveiller pour l'aïcha mais parfois soit j'arrive pas donc je ne me révais pas pour l'aïcha je prépare l'aïcha soit je me révais pour l'aïcha mais après j'avais pleinement de dormir alors ce n'est pas sonat de dormir après le morub parce que justement tu as locus que tu as raté le aïcha je vous citer ce hadith après abou balza al-aslami le prophète salallahu alaihi wa sallam a dit et censé non pardon le prophète salallahu alaihi wa sallam est détesté le sommeil avant le aïcha et le fait de parler après rapporté par le bourre aller dans son sahai numéro 568 et muslim dans sa haït numéro 647 donc il nous dit que le prophète salallahu alaihi wa sallam il détesté le sommeil avant le aïcha donc entre le morub et l'aïcha et le fait de parler après l'aïcha c'est c'est pas sonat de parler après l'aïcha donc voilà donc c'est quelque chose qu'il faut qu'il faut vraiment vraiment éviter par contre donc on va aussi poser la question est ce que je peux regrouper les prières du soir pour dormir après le morub est ce que je peux faire le morub l'aïcha ensemble et après je m'endors alors la question la réponse je suis allé je suis allé m'enseigner j'avais déjà des idées j'avais déjà entendu des trucs mais je suis allé vraiment m'enseigner pour pas dire de bêtises ce que j'ai compris c'est que ça doit pas être une habitude c'est possible mais ça doit pas être une habitude ça doit plutôt être une exception d'après abdallah et ben on va dire le prophète salallahu alaihi salam a dit lorsqu'il arrive à l'un d'entre vous une affaire qu'il craint de perdre alors qu'il prie cette prière je vous expliquais c'est à dire le fait de regrouper deux prières rapporté par masai dans ses sonnes numéro 588 et authentifié par chère al-banay dans c'est la saha numéro 1370 c'est à dire que lorsque quelque chose empêche le musulman de prier la prière obligatoire

dans son temps il lui est permis de manière occasionnelle de regrouper les prières c'est à dire qu'il peut regrouper pendant pleu d'or et l'assert dans le temps d'une de ces deux prières de même qu'il peut regrouper le morub et l'aïcha dans le temps d'une de ces deux prières par contre la prière du saub ne peut pas être regroupé avec une autre prière et de être prié dans son temps l'imam anawawi nous a dit un groupe parmi les imams a été davis qu'il est permis de regrouper les prières en résidence c'est à dire en cas de besoin pour la personne qui ne prend pas cela comme habitude ah non j'ai pas pardon ah j'ai pas ouais j'ai pas noté la petite petite asterix pour expliquer en résidence je l'ai pas noté mais je me rappelle c'est à dire que la l'imam anawawi nous dit il y a des imams qui disent qu'on peut regrouper les prières en résidence ça veut dire quand t'es pas en voyage quand t'es en voyage c'est un cas particulier effectivement tu peux regrouper tu peux regrouper les prières et tout parce que t'es voilà c'est un cas particulier tu es voyageur et tout mais quand t'es pas voyageur c'est possible en cas de besoin mais ça doit mais ça ne doit pas être une habitude c'est à dire que tu peux pas te dire moi en été tous les soirs je fais le mort de bélaïcha et après je dors ça non en fait voilà mais exceptionnellement supposant qu'un jour un soir t'es vraiment éclaté tu vois t'es un peu plus t'es vraiment crevé etc bon bah voilà exceptionnellement et tu sens que vraiment tu peux pas tenir je vois ça tu ton corps il est épuisé bah voilà tu vas le faire à ce moment là parce que tu sais que si tu sais que tu peux pas tu vas pas tenir tu vas pas tenir réveillé voilà mais il faut quand même quelque chose faut quand même une raison enfin en tout cas ça doit pas être quelque chose faut pas que tu te dise et bah c'est bon si je trouve la solution je fais ça et je m'endors voilà tu ne peux pas donc c'était important pour moi de de voilà de vous parler de ça également ce que je voulais vous dire oui c'est que par rapport au sommeil organisez vous pour vous endormir immédiatement après le écha fait en sorte que tu n'es absolument rien à faire après l'écha pour que lors du écha et elle aide elle toi t'as déjà tes ablutions t'as déjà brossé les dents t'as déjà fait ta skin t'as tout fait hein t'as déjà tes ablutions hop adn je fais ma salote et dodo d'accord et vraiment dodo je vais essayer de m'endormir direct après la prière pour justement pour dormir pour dormir tout de suite et d'ailleurs je vais venir à une chose c'est une question que j'avais c'était une question qu'on m'a posé une personne plusieurs personnes m'ont dit le mort de l'écha est très tard ou bien je finis le travail très tard le phagelle c'est juste après c'est des trois heures après deux trois heures après est-ce que c'est pas plus judicieux de rester réveillé jusqu'au phagelle et de prier donc voilà de voilà de gros je prie le mortel je prie l'écha à l'heure mais au lieu de m'endormir je ne dors pas je tiens jusqu'au phagelle comme ça je suis sûr de prier le phagelle je prie le phagelle et après je m'endors non non non non surtout pas parce que parce que je comprends je comprends la question je comprends l'inquiétude et tout mais vraiment il y a une barre la carte dans le sommeil avant le avant le phagelle même si tu dors que deux trois heures vraiment je pense qu'il y a une barre la carte à ton ton corps il a quand même beaucoup récupéré et franchement même deux heures c'est quand même beaucoup c'est surtout pas négligé et voilà donc je pense que non il faut dormir faut pas rester réveillé jusqu'au phagelle vraiment sinon après c'est trop compliqué vous êtes trop fatigué la journée voilà par contre fait toutes les causes pour te lever pour le phagelle parce qu'il y a une personne je sais que enfin j'imagine que on va me dire oui mais si je m'endors vraiment j'ai peur de pas me lever au phagelle moi j'ai envie

de dire fait toutes les causes c'est à dire mais l'intention de te lever au phagelle ah oui une petite parenthèse parce qu'il y a une personne qui m'a dit en dm sur insta quand tu parles souvent de mêler l'intention et la personne m'a dit tu devrais quand même dire que l'intention c'est pas quelque chose qui se dit about c'est quelque chose qui se dit enfin qui se ressent qui se dit dans sa tête voilà c'est pas qui tu dois pas dire oui je mets l'intention de voilà donc je pour moi c'était un peu évident mais je sais pas je ne l'ai peut-être pas clarifié donc je vous le dis maintenant puisqu'on parle d'intention donc je veux dire c'est que donc le soir avant de dormir tu mets l'intention

de te lever pour le phagelle pour Allah se prononcer à l'un et voilà donc t'as pas besoin de dire about et puis ensuite tu fais 2 1 il y a un là là ça tu peux dire about si tu veux il y a un là facilement le réveil parmi moi de me réveiller au phagelle parmi moi de t'adorer au phagelle etc donc tu vas faire la voilà ensuite tu vas faire les causes c'est à dire bah si tu m'arrives à la mosquée tu le dis bah réveille moi avant d'y aller tu mets le réveil tu le mets loin comme ça tu l'entends tu peux me demander à une amie de te réveiller au phagelle etc donc tu peux faire les causes je viens de penser à un truc qui n'a qu'est que j'ai oublié de dire au tout début du podcast mais tout ce que je dis là parce que là on parle de routine phagelle je sais pas si vous si tu sais mais j'ai un e-book qui s'appelle le guide du malacle phagelle et qui t'aide à mettre en place un routine phagelle avec les invocations du matin avec les tips pour se le pour pour se réveiller justement direct c'est pour ça que j'ai pensé en fait pour se réveiller direct au phagelle pour se réveiller plus facilement avec un plan d'action sur 7 jours pour démarrer ta routine phagelle etc etc avec des exercices d'écriture le guide il est quand même pas mal c'est un e-book c'est gratuit vraiment n'hésite pas à télécharger je voilà j'oubliais je voulais dire au début mais j'ai zappé j'y pense jamais voilà donc là j'y pense je te le dis donc n'hésite pas à télécharger le guide tu l'as pas déjà pour t'aider à mettre en place donc ta routine phagelle donc voilà pour en revenir à ça ah y'a rebeck ce que je disais déjà

ah ouais moi alors j'ai pris un café en plus j'ai pris un café avant de commencer le podcast pour être concentré et tout mais bon c'est pas grave c'est les franchement c'est les moments je me disais c'est dommage je suis tout seul quand j'enregistre parce que c'est trop bien que en vrai quand t'es canna qui t'as dit ah non mais tu disais ça t'as oublié bon c'est pas grave on va avancer en tout cas ce que je disais c'est d'or directement après le heicha ne t'arde pas non mais on parle d'un truc important en plus je crois oui mais l'intention je parlais d'intention donc avant de attend quand tu veux dormir le soir pour te lever directement au phagelle mais l'intention ah oui c'était les tips pour pour se lever je crois que c'était ça non mais je me fais rire toute seule ouais bon donc je disais bismillah en tout cas pour te lever au phagelle donc tu mets l'intention tu fais les 2 ha tu mets le réveil loin ouais c'est ça tu mets le réveil loin et puis et puis tu fais toutes les causes pour te lever et bien il n'y a tu vas te réveiller et si vraiment tu t'es pas réveillé par toi t'as fait les causes t'avais l'intention et voilà au moins t'as fait ce que t'avais à faire d'aller comment dire en arabe mais par contre d'or voilà ne te prie pas de sommeil en te disant je vais rester réveillé c'est mieux je pense qu'il faut dormir tu fais toutes les causes il s'en va bien et là il va te fasciner t et tu vas te réveiller tu fais la prière et tu te rendors donc il faut vraiment retenir été égal sommeil polyphasique égal les siest c'est ok je me rendors après le phagelle ce n'est pas grave je mets pas la pression disant non je vais pas profiter il faut que je me je dois pas m'endormir et tout tu te rendors ce n'est pas grave moi j'ai des phases où je ne me rendors pas voilà pour faire du sport et tout

c'est quand j'ai envie vraiment envie d'enchaîner mais mais là je parle vraiment sur un truc plutôt après midi soir le sport et vraiment me rendre dormir le matin voilà alors juste maintenant on va parler un peu plus de routine phagelle alors comme on a dit au tout début pourquoi est ce qu'on se laisse tôt pour à la soin d'aller donc le phagelle c'est le c'est vraiment un focus spiritualité c'est à dire mon but c'est de prier à l'heure c'est donc d'obtenir la récompense c'est de fermer à 14 du matin c'est de faire ma lecture du court en donc je vais me focus sur la spiritualité c'est ça qui est important c'est ça qui est primordial si j'ai fait ça c'est bon j'ai profité du phagelle j'ai pas besoin de faire plus ça suffit après tu peux tout à fait te dire voilà je vais racheter d'autres choses j'ai fait mes étirements je vais faire ma petite bon moment d'écriture etc tu peux développer ta routine mais si tu fais que le strict minimum c'est à dire la spiritualité etc c'est très bien tu vois et voilà et sachant qu'après ta routine phagelle tu peux la modifier l'améliorer et qu'en été elle va être plus minimaliste et puis en hiver elle sera beaucoup plus complète elle va durer plusieurs heures et tu pourras faire beaucoup plus de choses maintenant si tu décides donc de faire une routine phagelle vraiment minimaliste parce que tu sais que tu vas t'a besoin de dormir juste après donc tu vas te rendre dormir c'est ok ce que tu peux faire c'est que au deuxième réveil tu ne vas pas démarrer directement ta journée mais

tu peux te dire ok je vais me faire une petite bulle je vais prendre un petit moment pendant une demi-heure trois quarts d'eau un peu plus où je vais prendre soin de moi alors soit je finir ma spiritualité parce que je n'ai pas eu le temps de tout faire par exemple je vais me dire je vais faire sa dota douha et puis je vais faire de la carrette pour sa dota douha et puis je vais faire ma lecture d'orain parce que je n'ai pas le temps de la faire le matin je vais terminer mes adcares parce que je n'ai pas le temps de déterminer le matin j'ai fait qu'une partie ce matin etc c'est ok tu vois tu peux te dire voilà je vais marcher dehors j'aime faire une promenade franchement c'est ce que j'ai fait ce matin donc ce matin c'était quoi c'était routine phagelle focus spiritualité je me suis rendu ennemi voilà je me suis levée et puis j'ai emmené les filles à l'école enfin je me suis occupé les filles tout ça je les emmenais à l'école et tout je me suis occupé des filles et au retour je suis pas rentrée direct je me suis pris un café et je suis allé marcher j'ai marché un parc pas loin j'ai marché j'ai marché une petite demi heure ça m'a fait du bien je regardais les nuages je regardais les arbres etc j'avais besoin de me parler à moi même un petit peu et tout moi j'aime beaucoup me parler à moi même en marchant je sais c'est un peu bizarre j'essaie d'éviter quand les gens me regardent parce que la fille qui parle toute seule c'est un peu chelou mais voilà je ça m'aide à réfléchir c'est un peu comme l'écriture et tout mais voilà c'était un peu version version en marchant et tout ça m'a fait du bien voilà donc c'était un c'était voilà donc ça m'a fait du bien donc tu peux faire ça tu peux faire de la cohérence cardiaque des étirements du sport au réveil à ton deuxième réveil et de l'écriture etc donc tu peux mettre en place ces choses là également ce que tu peux faire c'est une routine du écha et on était en général moi j'ai tendance à avoir plutôt une routine d'aïcha qui est qui est plus belle plus longue plus complète en fait qui va bien compléter ma routine phase voilà ma routine du écha c'est-à-dire comme je vous disais moi je vous invite vraiment que avant le morceau vous faites tout ce qui est maison tout ce qui est les enfants la maison là moi chez walmart il est 21h30 donc 21h30 c'est bon les filles je les mets à dormir ma vaisselle peut-être et peut-être je l'ai fait déjà je l'ai fait je la fais avant le morceau pour que vraiment je me pose pour mon morceau et après je suis tranquille jusqu'au écha c'est vraiment mon

moment à moi voilà écriture skincare lecture apprentissage écouter un rappel voilà du sport de la marche rapide juste comme ça je vais prendre mon temps je vais faire ce que j'ai fait je prends mon temps voilà c'est vrai que parfois je suis fatiguée c'est vrai que parfois j'ai pas comment dire je suis en mode vas-y je suis claqué quoi j'ai envie de rien faire parce que je n'ai pas à faire une micro sieste vous voyez autant dormir entre le morceau et l'écha à dormir dormir non mais autant faire une micro sieste 5 10 minutes hop je vais un peu me ressourcer me redonner un peu d'énergie pour profiter d'un petit moment de ma routine écha tranquille donc donc voilà après tout ça genre alors le mon programme à mes fer il est fermé et je l'ai sorti en novembre 2022 là il est fermé je sais pas du tout quand est-ce qu'il va réouvrir mais sachez que ça c'est que c'est des choses en fait sur lesquelles on travaille dans le programme et mes fer en détail on a tout un processus on y va de manière progressif etc mais en place de la routine de l'échelle mais en place de la routine du fageol avec des étapes avec voilà comment faire pour rendre ses habitudes plus facile à mettre en place comment faire pour être constant etc etc donc tout ça c'est des sujets que j'aborde dans mon programme voilà mais j'avoue que le programme il est fermé et voilà mais si tu reçois les mails l'abus de sainteté tout ça bah quand je réouvre je préviens par mail pour celles qui sont intéressées voilà j'en parle là puisqu'on parle puisqu'on parle de tout ça voilà que je veux dire d'autres voilà donc grosso modo on se rappelle fageol égale focus spiritualité ensuite je complète quand je me réveille ou bien le soir ou bien quand ça m'arrange après c'était mon de chaque personne de chaque situation voilà voilà voilà qu'est ce que je voulais dire d'autres alors avec quel état d'esprit en fait quel état d'esprit est développé à cultiver pour construire sa routine fageol en été la première chose c'est vraiment la flexibilité c'est être flexible lâcher prise on avance dans l'imperfection tu vois c'est un peu tout ça c'est vraiment se dire je m'adapte plutôt que je suis rigide et je veux que les choses comment dire il faut pas être en mode non ça doit se passer comme ça je veux pas me rêver je veux pas me rendre en mer après le fageol et je veux pas faire de sieste parce que j'estime que je peux pas et donc il faut que il faut tu vois il faut je dois tout ça non c'est plutôt accepter en fait accepter que de faire évoluer ta routine du fageol en fonction des horaires de prière en fonction des saisons en fonction de ta situation personnelle etc etc sans frustration et sans culpabilité c'est à dire que tu fais ce que tu peux mais tu le fais vraiment tu fais vraiment ce que tu peux sincèrement ce que tu peux tu fais vraiment ton maximum c'est pas

je suis la si ça les vas-y laisse tomber et tout je fais vraiment max mais je m'adapte tu vois je suis flexible je j'accepte en fait que les choses si ça peut se faire je vais c'est accepté la situation voilà et vraiment et faire en fait adapter ta routine du fageol en fonction de la situation personnelle et là on est tout un petit peu différente moi je sais que une personne qui m'a dit voilà j'ai un bébé de un mois j'arrive pas j'arrive plus avec un j'arrive plus à avoir ma routine et moi je comprends que voilà bébé un mois probablement que tu a l'aide peut-être probablement que tu te lèves plusieurs fois dans la nuit que tu dors très très mal voilà en plus voilà comme on a dit à l'échelle étale fait j'ai les taux etc donc à ce moment là vraiment il va y avoir beaucoup beaucoup de rahma et il faut se focus vraiment que sur la priorité sur l'obligatoire c'est à dire les prières à l'heure et le reste tu fais comme tu peux tu fais ce que tu peux sans te sentir coupable ou sans te sentir frustré c'est à dire vraiment lâcher prise par rapport à la frustration et la culpabilité rappelle toi que t'occuper de ton bébé nuit et jour c'est un acte d'adoration tu vois et à partir du moment où tu vois ce que tu fais ce que

tu accomplis pour ton bébé pour ton foyer comme un acte d'adoration une récompense pour d'Allah spanotala tu seras récompensé par Allah spanotala pour ce que tu fais déjà bah en fait tu n'es pas en train de faire le strict minimum tu vois comment dire récemment sur le podcast j'ai fait une interview qui était trop bien j'ai hâte qu'elle sorte avec kautar de maman l'ideuse récemment mais avant c'était comme même pour celle qui est pour celle qui est en suivi son parcours et tout et ben kautar elle m'expliquait mais enfin voilà on parlait de ça justement des mamans qui se sont coupables parce qu'elle disait mais attends je fais le strict minimum dans les adorations je peux plus dire comme avant je peux plus je peux plus faire mes adcaires comme avant là je c'est un mot de minimum quoi je fais le minimum vital voilà je lis vraiment vite je lis inversé on va dire par jour je fais juste un petit peu de adcaires et tout bon ce qu'il faut et donc ils se sentent coupables et frustrés etc ce qu'il faut comprendre c'est que ce qu'il faut voir c'est que tout ce que tu fais tout ce que tu fais le reste de la journée c'est aussi disait que tu as d'adoration mais vraiment quand tu sais que un sourire que tu fais à ta soeur filet et tu n'as moins mais chaque fois que tu souris avec tes enfants et à ton mari tu as une nômonne tu comprends quand tu sais que celui qui soulage un musulman à la il le soulage à la spanala il le soulage le jour du jeûnement etc ben quand tu soulages tes enfants d'une peine etc ben il n'aie l'air d'être soulagé aussi après c'est une c'est tu vois c'est nous franchement moi la première vraiment quand elle m'a quand on a parlé de ça j'ai une révélation je dis mais oui c'est vrai tous ces hadith sur voilà c'est quand tu fais un écran à mon verton faire musulman etc tu vois tout ça moi je pensais je transposais pas la famille en fait je sais pas j'avais pas le réflexe de me dire bah oui mais ça marche aussi pour mon mari pour mes enfants mais en fait si elle a tellement raison donc chaque fois que tu t'occupes de ton mari de tes enfants du foyer que tu fais les choses par exemple tu sais je pense du coup je pense même à sa hadith tu sais celui qui est sur sur le moine et tout celui qui non attendez tu sais quand sur le chemin tu enlèves un par exemple il y a un gros caillou il y a une grosse pierre ou une grosse branche qui gêne le passage des musulmans et toi tu vas l'enlever pour fluidifier le passage des musulmans tu vois tu as une récompense quand tu fais ça et bien je me dis mais en vrai quand t'es chez toi et que t'es là il y a plein de trucs par terre des jouets des trucs et tu sais que ton mari tes enfants peuvent tomber dessus et que voilà toi tu ranges tu vas ordonner les choses tu vas libérer le passage mais en fait t'as la même récompense toi aussi t'as la récompense donc en fait il y a grave moyen d'être en adoration en adoration dans ce que tu fais au quotidien donc plutôt que de voir les choses en mode ouais je fais le streak minimum je me sens mal et tout mais non au contraire tout ce que tu fais le reste du temps ben fais le pour Allah et bien il est là toi à la récompense c'est beau quand même notre dîner je pense et c'est trop trop magnifique et quand elle me disait là ça on me disait là il est juste à la respiration il est juste il sait très bien que t'as un bébé qui a l'aide t'as il voit bien il sait bien qu'il connaît ta situation il sait les efforts que tu fais n'oublie pas que t'es récompensé pour tes efforts pas pour le résultat pour tes efforts et et c'est les efforts qui voient tes efforts et il voit le peu de temps que tu as etc il est juste tu vois donc forcément même si t'as peu de temps pour ça tu vas avoir la récompense mais il n'est là et surtout voilà comme je disais mets l'intention et fais ce que tu peux et reste focus donc sur les priorités voilà donc comme je disais donc là on est en train de parler finalement de de flexibilité de pas se culpabiliser de lâcher prise par rapport à la culpabilité de la frustration et de de et de faire en fonction de ça vraiment de sa situation personnelle il y a aussi des mamans qui ont des enfants qui sont plus grands qui sont beaucoup plus libres qui peuvent faire beaucoup

plus de choses ben elles vont faire faites beaucoup plus de choses qui ont du la vont bien dormir la nuit elles ont dormi quatre heures franchement ce sont elles se sentent en forme elles vont pas se rendormir voilà elles vont attaquer directement la journée avec les adorations et puis après elles vont peut-être sortir faire du sport à l'extérieur et tout à les courir je sais pas moi tu vois et voilà et rentrer s'occuper de la maison etc et elles sont bien elles vont aller travailler ensuite et et hame du lait alors qu'on vient etc mais on s'adapte finalement à sa situation et on est à l'écoute de nous même il n'y a pas qu'un seul modèle il n'y a pas qu'un seul modèle c'est pour ça que l'épisode a été difficile un peu pour moi a été dur pour moi parce que généralement quand on pose des questions on aimerait bien que je dise un truc carré tu vois il faut faire comme ça comme ça comme ça tac tac tac tac toi et je dis souvent non mais mais c'est pas c'est pas un truc militaire c'est pas une dictature c'est pas genre il faut faire comme ça un point bar tu vois non c'est un fonction de toi de ta situation perso de tes besoins de tes envies tu vois bien sûr il y a le focus sur la spiritualité qui ne change pas parce que c'est la raison pour laquelle on se lève et après le reste tout le reste tu adaptes tu te rendors tu te rendors pas en fonction de toi en fonction de ta situation voilà tu vas faire du sport ou pas tu vas écrire ou pas c'est ok tu vas tu vas t'adapter et ça c'est ok ce que tu peux également faire c'est que voilà si tu travailles bah tu vas peut-être avoir une routine très minimaliste la semaine parce que tu vas te lever juste pour les prières et faire les abe les actes d'adoration et ensuite tu te rendors et puis le week-end tu peux te dire non mais là vraiment je prends le temps je vais me faire une routine que tu as une heure une heure et demi deux heures c'est ok je sais que je vais m'endormir après un fin de matin et je vais faire une bonne sieste ça va aller voilà c'est ok tu vois donc on adapte toujours à notre situation perso donc prends le temps vraiment vraiment essayer de prendre le temps et aujourd'hui tu tu prends ton carnet t'écris un peu et tu te dis ok vas-y comment qu'est ce voilà quelle est ma situation tu décris un peu ta situation mes contraintes ok et on se rappelle que les contraintes stimulent la créativité allons-y bismillah sur les créatives quelle solution je peux trouver ah tiens elle m'a parlé d'aie si est moi je pensais que c'était pas possible mais en vrai un vu qu'au bureau il y a peut-être moyen et que je m'allonge et enfin pas que je m'allonge mais voilà que je dorme sur le bureau vas-y on teste bah tiens on va voilà c'est vraiment te dire ok et concrètement concrètement toi personnellement comment tu peux mettre en place ta routine facia voilà ça c'est important accepte la situation telle qu'elle est on accepte la situation ça sert à rien ça sert à rien de faire de la résistance dans sa tête à se faire de reproche à se critiquer à se culpabiliser voilà juste on a maintenant mais je suis nulle mais moi je suis trop fatiguée j'arriverai jamais mais c'est bon tu vas détends toi laisse toi tranquille lâche prise et vraiment focus sur l'essentiel voilà et fais ce que tu peux voilà et quand tu pourras faire plus tu feras plus voilà quand tu dormiras un peu plus quand les journées se vont s'allonger un peu bas tu feras évoluer ta routine et c'est cool tu vois mais mais voilà s'écouter et puis écouter son corps aussi hein ne pas se forcer à rester réveillé si on sent qu'on est épuisé voilà être à l'écoute de soi on a besoin de la perfection ça je le dis je le dis je le répète le repète fait de temps mieux et c'est ok je rappelle le plus important encore une fois c'est la spiritualité le reste est du plus si tu peux le faire ton mieux tu peux pas le faire ce n'est pas grave donc voilà donc pas de culpabilité pas de peur de mal faire pas ou de ne pas faire assez voilà on se rappelle également que l'obligation l'obligation c'est ça de le faire gère avant chaudière tu vois c'est vraiment avant de lever du soleil tu fais ça tu vois après le reste fait

vraiment fait ton max tu vois moi je conseille vraiment de faire quand même c'est adcar même si c'est pas même si c'est pas très long fait le minimum tu vois mais fais les quand même et si tu peux dire le ceris qu'inversé fait le tu vois et sinon au pire bah voilà tu ferais le fait tu le dirais le code réveil et tout mais au moins fait un peu d'adcar tu vois essaye de essayer d'avoir une espèce de routine à minimum dans le programme mfr on travaille sur ça on a une espèce de routine express routine minimum routine le voilà qu'on développe tout le temps toute l'année il est en toute circonstance et puis on a la routine idéale sur laquelle on à laquelle on tend et on avance vers elle quoi encore une fois on est cohérent ah oui alors ça ça j'ai eu une fois et j'ai eu aussi une question qui était du type comment faire je veux me coucher tard enfin je me couche tard donc elle se couche même après l'aïcha mais je veux me lever tôt et je ne veux pas me rendre en mire il y a des choses il faut être cohérent pour se lever au fagel c'est pour ça que mêlac l'aïcha finalement c'est très lié parce que c'est le mêlac l'aïcha qui te prépare mêlac l'aïcha et donc si tu veux avoir bien pleuvé au fagel et bien il faut avoir une routine du aïcha et puis surtout il faut se coucher direct après l'aïcha il y a un monde donné où il faut être cohérent tu peux pas vouloir te lever au fagel et vouloir en même temps ben voilà parce qu'on m'a dit je crois que j'avais lu quelque chose comme ça du style voilà c'est l'été on a envie de se coucher plus tard on a envie de profiter des soirées et tout mais comment je fais après ben en fait il n'y a pas vraiment il y a un choix à faire c'est à dire qu'il faut comprendre que oui mais si tu te comprends parfois il y a un mariage et on va dire que c'est finalement bon ok tu vois mais franchement essaie de faire essayer de faire en sorte que dans ton habitude du quotidien tu te couches direct après l'aïcha vraiment direct tu t'es brossé des dents avant tout fait avant tout tout tout c'est juste aïcha d'eau voilà parce que parce que voilà parce que si tu dors à deux heures du matin mais ça va être compliqué de te lever à quatre heures c'est clair et il faut être cohérent il faut être logique faut être cohérent faut être logique et il faut se dire ok mais c'est quoi mon choix tu vois est ce que je vais m'endormir à deux heures du matin je vais trainer sur Netflix et tout ok puis après après ben après je vais pas me lever au fâchale en fait je vais louper mon fâchale donc non quoi il faut voilà prendre des décisions mais tout ça faites-le à l'écrit c'est de le faire à l'écrit ça va ça va vous aider inchallah j'avais noté prendre conscience dans l'important du fâchale ne pas négliger cette prière même si on est fatigué de pas se dire je suis trop fatigué je ne me lève pas ou des choses comme ça non vraiment non franchement non le fâchale c'est important vraiment vraiment c'est important c'est c'est un rendez-vous

avec alors ce moment là tu vois autant tu dis ok j'ai pas tendance dans le courant vas-y je vais pas le dire je l'irai plus tard allez même les invocations si c'est au pire vraiment tu c'est dommage passer à côté de la récompense des invocations puisque les récompenses sont absolument immenses mais supposons que vraiment t'es épuisé t'es chaos et tout tu n'arrives pas et tout ok mais par contre ne loupe pas le fâchale tu vois voilà après après la rale parfois il arrive qu'on se lève pas mais moi ça m'est déjà arrivé ben je suis éclaté je suis trop fatiguée et tout je me suis pas levé au fâcher bon bah ça arrive tu vois j'ai fait les causes et tout c'est ça les allées que ce qui ce qui comment dire ta responsabilité à toi c'est de faire les causes donc toi tu fais les causes et tout mais après vraiment tu t'es pas levé ben bah tu vois voilà ça ça nous arrive on va se levé après levé du soleil voilà on est pris de remords et tout bon hamdouillet voilà on fait la prière et puis mais mais c'est ça reste une exception je veux dire voilà mais sinon on fait le maximum on va vraiment le maximum parce que là il est

là tu vois c'est notre rendez-vous c'est notre rendez-vous avec lui soyons là pour honorer le rendez-vous avec l'instant d'aller et puis j'ai noté soit ta meilleure amie soit douce et ferme à la fois avec toi même soutiens toi pour te lever prier soit à l'écoute de tes besoins autorise-toi le repos sans qu'ils peuvent les étudier c'est à dire voilà quand t'as besoin de te rendre dormir en dehors toi quand t'as besoin de faire une sieste une sieste tu vois soit gentil avec toi même tout simplement et puis enfin et c'est plus important c'est les invocations si vraiment t'as du mal invoquer l'aspect à la si ça du mal à te lever tôt invoquer la si t'as du mal à te coucher tôt invoquer la si t'as du mal à te lever à te coucher direct après les chats invoquer l'aspect à la et par rapport à la fatigue là je l'ai pas noté ici mais je viens d'y penser mais par rapport à la fatigue n'oublie pas quand tu t'endors de faire les adcares de fin de démarre tu vois c'est à dire 33 fois subhanallah 33 fois l'hamdouillet 34 fois à l'heure j'en ai déjà parlé il me semble dans des podcasts non il me semble on est déjà parlé avant mais j'ai pas préparé le hadith parce que j'avais j'avais pas pensé en fait que j'allais parler de ça mais mais ouais c'est contre la fatigue en fait pour je vous raconter la petite histoire vous pouvez retrouver facilement le hadith il y a les sources et tout c'est pas compliqué à retrouver donc fatima lala qui est la fille du prophète salallah oselem qui demande à son père qui est le prophète donc le prophète il lui demande voilà je j'ai besoin d'aide à la maison donc faut se mettre en contexte à l'époque t'es le ton blé c'est toi même qu'il le mou c'est comme ça qu'on dirait moudre le blé ouais enfin bref ta farine tu ne l'achètes pas au supermarché tu vois donc il y a beaucoup beaucoup beaucoup de travail et donc elle lui demande si il peut lui envoyer une servante pour l'aider parce qu'il a reçu enfin bon voilà à bref elle lui demande ça et le prophète salallah il aime sa fille hein il aime sa fille et il veut pour elle le meilleur il lui dit je pourrais faire ça mais je peux te donner encore mieux que ça et qu'est ce que c'est mieux que ça et là il va lui dire les adca c'est adca 33 fois c'est pendant la 33 fois l'hamdouillet 34 fois l'awkbar il lui dit ça pour toi bah tu vois c'est mieux tu choisis tu choisis ce que tu veux et elle a choisi les adca et voilà donc c'est pendant la tu te rends compte donc faire ces adca là va te va te va te donner de l'énergie pour le lendemain va te donner va faire payer là que tu seras moins fatigué donc en ne pas négliger alors on va terminer tranquillement je sais même pas combien de temps ça fait que je parle bon c'est pas grave on va terminer tranquillement sur quelques questions j'en ai parlé en fait en vrai en vrai pendant le podcast dès que je pensais à un dès que je pensais à un cas pratique que j'avais eu j'en ai parlé mais c'est pas grave on va reprendre sa vie de fait comment faire notre routine du fâchelle avec une nu courte et bébé donc là je pense vraiment au maman avec des bébés en basage qui à l'aide etc vraiment le truc c'est c'est de vous rendre bien vraiment en fait quand tu manques profondément de sommeil moi je suis passée par là la priorité c'est le sommeil moi j'ai ma routine fâchelle elle évolue donc elle évolue en fonction des saisons elle évolue en fonction de mes projets c'est à dire le contenu en lui même en fonction de mes projets genre pendant que j'écris mon livre j'ai pas du tout la même routine fâchelle que quand je suis en mode vas-y j'ai envie de me remettre en forme et de m'energiser tu vois ou bien enfin voilà ou bien je suis en bref voilà donc j'ai des routines entre guillemets donc complémentaires il y a toujours la routine principale focus sur la spiritualité et il y a les routines complémentaires les routines complémentaires moi elles évoluent et puis et puis bien sûr elle est routine fâchelle elle change donc comme je dis en fonction des saisons voilà donc en hiver elles sont beaucoup plus longues en été bah elles sont beaucoup plus minimalistes c'est pas grave je compense avec les réchats etc etc mais là pour les mamans donc

mais quand je suis en manque de sommeil mais mais la seule ma seule priorité c'est dormir dormir dormir parce que plus je dors j'ai mon corps à besoin de sommeil donc il faut avoir de l'alhaman vers sommeil et quand t'as un bébé que tu as l'aide etc en fait c'est un changement de paradigme il faut se dire voilà je vais je vais faire le le obligatoire donc je vais me lever au fâchelle je vais rester arrivé je connais ça et je vais faire ma spiritualité mais sans la t'es à l'heure et tout mais sinon je vais dormir dès que je peux dormir je dors et ensuite dans la journée et bien tu vas compléter ta routine fâchelle par exemple pendant la sieste dès que bébé dors franchement au lieu de faire le ménage et tout vraiment pose toi fais un truc qui va te faire du bien tu sais que ça va te faire du bien je sais pas moi skin care écriture voilà en prenant un petit boisson chaude allez marcher pour ça tu peux faire avec bébé un tube dans la poussette tu vas marcher etc etc tu vois et là tu vas plutôt faire dans les sièges pendant les sièges ou mais tu vas le faire dans la journée en fait ou bien peut-être le soir quand bébé dors tu vas essayer de prendre des moments opportuns mais la priorité c'est le sommeil donc on m'a dit que j'en ai parlé je crois comment ne pas se contenter du strict minimum avec un bébé un travail et c'est difficile de faire plus et bien juste pour rappel quand t'as un bébé tout ce que tu fais avec le bébé c'est que je disais c'est un acte d'adoration donc voilà comme un acte d'adoration donc tu n'es pas en train de faire le strict minimum en fait si tu estime que quand tu t'occupe de ton bébé tu es en adoration mais il est chaque fois que tes enfants ils te rendent dingue et que toi tu patientes et tu ne mets pas en colère etc pour à l'aspect à la pour tenir une bonne éducation quand tu prends du temps pour les éduquer etc quand tu t'occupe de que tu les nourris etc tu dis mais là je suis en adoration en fait tu vois j'ai à la récompense pour ce que je fais mais en fait tu n'es pas en train du coup tu fais pas le strict minimum puisque tu fais déjà plein de choses dans la journée faut voir les choses comme ça et bien il n'y l'est le peu de temps que tu fais bien il est profite vraiment médite quand tu fais peu quand tu l'es un ou de verser une couraine bah médite bien dessus voilà puis après tu peux faire tes adcaires en faisant ton ménage tu peux y a des petites astuces comme ça mais ne te dis pas je fais le strict minimum et d'ailleurs même le travail si tu travailles essaie de dire comment est ce que ce travail peut me rapprocher dans l'aspect à la comment est ce que je peux faire de ce travail un acte d'adoration et comme ça voilà faut changer un peu dans sa tête de point de vue en fait dans sa tête faut bah faut faut mettre une intention unia tu vas faut faire chose avec une conscience que je fais ça pour Allah dès que tu fais ça c'est bon tu fais des loin de faire le strict minimum je te rassure voilà donc est ce qu'on se rendra après le fâchale c'est à vous de voir mais moi je conseille vraiment je conseille de se rendre en mer après le fâchale parce que c'est dur de tenir trois quatre heures la journée c'est le écha étard le fâchale est tôt est ce que je sais j'utilise donc de pas dormir et d'attendre le fâchale vous avez ma réponse non il faut dormir voilà et en suite on fait toutes les causes pour se réveiller comment ne pas se rendre mire et ne pas être fatiguée alors ça c'est une question qu'on m'a beaucoup posé mais en fait les filles si tu dors trois heures et tu ne te rends pas tu vas être fatigué je crois que notre corps peut difficilement tenir trois heures ou la voilà mais il y a peut-être des gens qui arrivent moi personne j'arrive pas donc moi je conseille de se rendre mire vraiment si tu dors que trois heures tu rends toi après le après le fâchale et même fait des sieste aussi hein voilà dormir après le fâchale comme j'ai dit c'est à éviter on ne les regroupe qu'un cas vraiment je dirais de ça doit être une exception et pas une habitude voilà sans la sans sieste dans la journée comment ne pas se recoucher après le fâchale ça c'est pour moi ça c'est une question impossible tu vois comment est-ce

que je fais pour ne pas m'endormir après le fâchale et ne pas faire et sans et sachant que je ne fais pas de sieste mais il n'y a pas de miracle les filles si tu fais pas de sieste et tu te couches pas après le fâchale mais tu vas être tu peux pas tenir enfin c'est compliqué de tenir je sais pas tu vois il n'y a pas de solution miracle je vais pas te dire prendre du café 3 pour te dire t'as pris le réveil 4 vers d'or non tu vois la solution c'est non on rentre d'or toi on rentre d'or toi fait des sieste même des micros sieste on en a parlé on en a parlé beaucoup j'en ai beaucoup parlé mais parce que je pense vraiment que ça fonctionne et c'est quelque chose que moi je marche à ça quoi je fais des sieste voilà j'ai marre au-dessus de fâchale au fâchale je me rendors je me réveille je me refais un petit truc un petit moment sympa avant de démarrer vraiment ma journée

je fais des sieste voilà et puis le entre le monde mais les chats c'est mon moment à moi vraiment pareil c'est mon belle acclêche à point voilà bon j'espère que je vous ai aidé honnêtement j'espère vraiment je sais que c'était un petit peu voilà un peu chaotique ça va un peu dans tous les sens et tout c'est pas parfait mais c'est pas bon d'avance dans la perfection j'ai regardé mon message tout simplement mais j'espère vraiment que ça va vous aider j'espère avoir éclairci certains points j'espère avoir répondu à vos questions voilà j'ai beaucoup aimé le fait d'avant avant de préparer l'épisode d'avoir vos questions de mettre une boîte à questions sur instagram j'ai vraiment beaucoup aimé ça parce que du coup ça m'a permis en fait d'avoir des questions auxquelles moi j'aurai pas du tout pensé en fait il y a plein de trucs j'aurais pas pensé à en parler mais du coup ça j'ai pu le faire donc temps en temps je ferai ça voilà donc je vais poster l'épisode aujourd'hui donc on est vendredi je pense que je vais le poster immédiatement parce que normalement je vais le faire hier mais il m'a fait du temps pour préparer cet épisode franchement

c'était pas simple donc j'avais du mal en fait à l'organiser enfin voilà à répondre enfin c'était plutôt structure tout ça c'était un peu compliqué mais bon rien de genre là donc je vais le poster tout de suite et puis j'espère ça va vous plaire si vous avez aimé en tout cas franchement n'hésitez pas à le partager à le partager à vos proches merci de laisser toujours des commentaires mais c'est mon plaisir vous vous imaginez par apple podcast tous les jours j'y vais j'aurai hâte si j'ai des nouveaux commentaires ça me ça me fait kiffer en fait de vous être vous lire de vous écouter ouais de vous lire ça me fait vraiment vraiment plaisir ça me fait chaud au coeur merci merci infiniment pour votre soutien c'est juste incroyable on arrive bientôt je crois 3000 commentaires 3000 évaluations sur apple podcast c'est un truc de fous par là merci également pour les commentaires pour mon livre pour tous ceux qui l'ont lu alors là vraiment c'est aussi un truc de fou on a dépassé les mille commentaires et c'est merci vraiment mille évaluations pardon et c'est et ça me touche énormément donc voilà merci pour tout vraiment et puis je vous dis ben inshallah je vous dis prochain ah oui attendez tu te parles d'aise attendez ne partez pas non mais je le rappelle il y a le guide du mélaclifage c'est gratuit lisez le c'est un ebook téléchargez le lisez le et voilà n'hésitez pas à partager aussi le lien le lien du du lien du lien du ebook quoi le lien pour s'inscrire pour recevoir le ebook dans sa boîte mail et tout comme ça voilà vos proches et tout pour celle qui en tout cas pour celles qui sont intéressées par le mélaclifage donc voilà je pense avoir tout dit sur ceux salam alekoum