

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

Hey, salamualaikum, bienvenue sur le Malaq El Fajaj podcast spécial rentré.
On est déjà au cinquième épisode... Non, non, pardon, on est déjà au sixième épisode.
L'avant dernier et je suis ravie de vous retrouver. Je suis trop contente d'avoir été constante.
Ça me demande un petit peu d'efforts, mais je suis contente de le faire, c'est un beau challenge et même moi ça me rebouste parce que les conseils que je vous donne et tout ce que je vous partage c'est des conseils que je me donne à moi-même et en parler me motivent encore plus en fait à travailler sur moi, inshallah.
Alors l'épisode du jour il était un peu compliqué à préparer parce que j'avais pas d'idées.
Non, en vrai de vrai à la base quand je me suis noté mais cet épisode je m'étais dit le sixième, j'avais envie de parler d'éducation, donner des conseils etc. parce que je sais qu'il y a quand même beaucoup de mamans qui m'écoutent, qui sont comme moi.
Et en fait en vrai je me sens pas du tout, mais pas du tout légitime.
Alors il y a plein de sujets dont j'ai parlé, dont je me sens pas légitime, on ne serait ce qu'il y ait l'épisode d'hier sur la santé, le corps et tout ça.
Mais là vraiment je me disais ouais non je sais pas, je ne me sentais pas, donc je me suis écoutée, je me suis dit mais c'est pas grave.
De toute façon dans le bundle, oui parce qu'on va parler du bundle pour la dernière fois puisque ça se termine ce soir.
Donc dans le bundle c'est-à-dire les 17 formations, il y a 5 ébouts qui sont au prix de 35 euros jusqu'à ce soir mes nuits, et bien il y a plusieurs contenus, plusieurs formations sur l'éducation. Je pense notamment à la formation de Amino Academy à l'aider et de crier.
C'est un très très bon sujet.
Mais aussi d'aller à la savouille mais aussi, enfin voilà, il y a pas mal de contenus, douceur et lumière.
Il y a pas mal de petites choses donc je me suis dit voilà je vous renvoie directement là-dessus.
Moi personnellement je vais faire les petits efforts et je vais, ceux-là ce sont des contenus que je vais consommer.
C'est sûr, j'en ai vraiment vraiment besoin.
Voilà, en fait je fais des petits efforts de mon côté mais j'ai l'impression que c'est tellement pas assez.
Je pense que comme beaucoup de mamans d'ailleurs, je culpabilise.
Je culpabilise pas mal, je me dis mais je pourrais faire tellement plus, je pourrais faire tellement mieux.
Je me disais que je me contentais vraiment du minimum et et voilà quoi, voilà c'est pas top.
Donc je me suis dit, écoute Oima, je vais moi-même donc consommer les contenus que je vous ai parlé.
Voilà, je vais aussi essayer d'en trouver d'autres pour compléter encore, enchantement.
Et je vais tester, je vais expérimenter et quand j'aurai du résultat, je m'endrais vous parler.
Mais là franchement vous parlez comme ça en mode en théorie, etc.

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

Bah non quoi, voilà c'est pas...

Donc on va pas parler de ça, voilà tout ça pour dire, voilà ce dont on ne va pas parler.

Du coup on va parler de quoi ? En fait c'est un podcast un peu...

Je vais parler de plusieurs choses. Il n'y a pas un seul sujet mais il y a plusieurs choses que j'ai envie de partager, plusieurs messages que j'ai envie de transmettre.

Avant de transmettre un petit peu le message où je me suis dit, ah oui, j'ai envie de parler de ça et tout parce que j'étais vraiment très hésitante au départ.

On va parler d'un message que j'ai reçu.

Donc j'ai reçu un petit message du nami sur les réseaux sociaux et voilà ce qu'elle m'écrit.

Elle me dit avant la rentrée j'avais hâte. Je me disais c'est bon, les enfants sont à l'école, je vais reprendre ma vie en main,

je vais faire un peu de sport à la maison avant cette enlécriture, lire, réorganiser ma vie etc etc etc.

Mais là je n'y arrive pas. Entre les allers-retours à l'école, la gestion du quotidien, c'est-à-dire ménage, repas, les courses, etc.

Les soucis personnels qui tournent dans la tête. Quand j'ai un petit moment je suis fatiguée, lessivée, j'ai plus la force de faire ce que j'ai besoin et ce que j'ai envie de faire.

Et elle me dit s'il y a une formule magique pour ça et surtout sans qu'il ne l'babillise, ce serait le top.

Et je lui ai répondu, j'ai fini de lire ton message, je me suis sentie épuisée.

En fait, j'ai vous partagé les conseils que je lui ai donné, pourquoi je vous le partage ce petit message que j'ai reçu, elle va sourire quand elle va écouter cet épisode.

Mais c'est parce que je me suis pûret, je suis sûre qu'il y a plein de femmes qui sont un peu comme elles et plein de mamans,

plein de femmes qui travaillent etc.

Et je lui ai répondu, je lui ai dit mais tu sais que chez moi là maintenant au moment où je te parle.

Donc aujourd'hui, il y a une journée plutôt productive, j'ai enregistré un épisode de podcast ce matin, ça c'est le deuxième épisode,

ça me demande quand même beaucoup de travail à te faire un épisode et ça me demande beaucoup d'énergie.

Donc je suis très contente, je l'ai publiée.

Voilà, je sais que tout à l'heure quand je vais terminer cet épisode, je vais réfléchir un petit peu à mes idées de mails.

Bon voilà, j'ai des petites choses à faire, j'ai pas mal de petites choses à faire,

mais à côté de ça, je lui ai dit à midi qu'est-ce qu'on a mangé, on a mangé les restes d'hier.

J'avais fait un gratin, genre il n'y a que moi c'est la canicule, je fais un gratin, pomme de terre, reblochon ou marie, il m'a dit mais qui fait ça ?

Bref, donc on a mangé à midi les restes et surtout là c'est la ruina chez moi. Je lui ai dit mais oh, je fais mais tu t'en rends pas compte, genre c'est la ruina.

En fait, tu peux pas être, il y a un truc qu'il faut, c'est le message, c'est qu'on ne peut pas être parfaite partout,

on ne peut pas tout faire bien en même temps. Ce n'est pas humain et ce n'est pas possible.

En fait, tu choisis, tu priorises et

moi je me suis engagée dans le bundle où je suis partenaire du bundle,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

c'est un projet qui m'anime, c'est un projet que je kiffe et donc je me donne à fond, je me suis engagée pour créer ces épisodes de podcast, un par jour, donc je me donne à fond et donc ça c'est ma priorité, ce qui veut dire que ça passe avant mon ménage, oui oui oui.

En fait, ça va, j'ai de la chance, mon mari ne rentre pas, me jugez pas si vous plaît, je rangerai avant qu'il rentre

et en fait je me suis dit, écoute, Mima, c'est pas grave,

c'est pas grave, fais ce que tu as à faire

et tu feras ton ménage juste après et tu cuisineras ce soir et voilà quoi et c'est bon, c'est ok. Donc en fait

il y a un moment donné, tu vas mettre des efforts et de l'énergie dans certaines choses

et tu vas lâcher prise sur d'autres choses et tu vas accepter ça, tu vas dire, enfin

tu ne peux pas, en fait si tu te mets la pression pour faire un super bon repas aujourd'hui même tout frais etc,

plus ta maison elle est nickel etc, voilà,

t'as frotté les murs et tout et ça brise de partout et c'est Instagram, tu peux prendre une super belle photo Instagram etc etc,

ok, mais dans ce cas là, oui effectivement, tu n'auras peut-être pas le temps

d'avancer dans un projet qui te tient à coeur, de prendre des cours ou de faire du sport ou je sais pas quoi.

Donc voilà, on priorise et on lâche prise sur le reste, on est souple

et voilà, donc moi personnellement, donc ce que je fais, c'est ça, c'est que j'avance souvent par priorité

également je sais que je suis dans une phase un peu, c'est un peu la course en ce moment, c'est ok,

je pense que voilà jusqu'à la fin de cette semaine, pour moi ça va être assez intensif

mais après, ça va, mes priorités vont bouger,

je vais moins créer de contenu, par exemple les prochains podcasts

dès que je termine cette série, ce ne sont pas des podcasts que je vais créer tout de suite, j'ai déjà un stock d'épisodes

qui sont trop bien, c'est des interviews et en fait j'aurai juste à purcher dans mes interviews et à vouloir et à les programmer, etc.

Donc du coup, mon focus sera beaucoup moins sur ça et mon focus sera ailleurs sur un projet sur lequel

je travaille qui tu veux mettre un petit peu en stand-by pendant cette période

et voilà et puis à côté, je vais travailler plus en profondeur mon organisation avec le batch-cooking, etc, mettre tout ça en place

et voilà, ça sera ma priorité.

Donc, voilà, vous comprenez un petit peu, en fait, il faut se dire où sont mes priorités,

clarifier ses objectifs, clarifier ses priorités, mettre toute son énergie de sang dessus, être focus.

Ah oui, il y a cet exemple que j'aime bien, c'est le jongleur avec des balles, imagine un jongleur,

il a plein de balles dans les mains, des balles en verre, des balles en mousse

et à un moment donné, on est d'accord qu'il ne peut pas jongler avec toutes les balles en même temps

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

et à un moment donné, ou quand t'as trop de balles dans les mains, il va falloir en lâcher quelques-unes
et le truc qui est intéressant du coup dans l'exemple, j'avais lu ça dans The One Thing, je vous en ai déjà parlé de Gary Keller,
j'ai beaucoup aimé cet exemple et en fait, il dit qu'il faut faire attention, en fait, le plus précieux ce sont les balles en verre,
c'est les balles qu'il ne faut jamais lâcher parce que quand tu les lâches, elles se brisent, elles se cassent
alors que les balles en mousse, elles se laissent, tu les lâches, elles rebondissent et après, tu peux toujours les récupérer plus tard,
ça ne va pas causer problème et donc lui, il disait, il me semble qu'il disait que les balles en verre, c'était par exemple la santé,
c'était les relations familiales, tu vois, ta relation de couple, les tes enfants, etc. et ta santé, ça, c'est des choses qui sont primordiales, je ne peux pas les lâcher parce que si tu les lâches, ça peut être,
voilà, ça peut causer de graves soucis et moi, j'ai rajouté, ta foi, ta foi en premier lieu, ta foi en premier lieu, que tu ne dois pas lâcher, tu ne dois pas,
parce que ça peut se briser, ça peut être très grave
et après, tout le reste, franchement, le ménage, la cuisine,
je n'en sais rien, le travail, même tout ça, c'est des choses, même si tu mets un stand-by quelque temps, c'est pas dramatique, tu peux toujours revenir dessus,
il faut être souple sur certaines choses. En tout cas, c'est ma vision en moi, après chacun, où je choisis de mettre son focus, etc., mais juste on éclaire et ensuite on ne culpabilise pas.
Moi franchement, je ne culpabilise pas, chez moi, ça se la ruine, je ne culpabilise pas, je ne me dise pas grave, je vais finir dans l'agistrée de l'épisode
et je vais mettre à fond et je vais faire mon ménage à fond et puis voilà, c'est pas grave, oui, ok, c'est un peu stressant quand tu dis
là, il faut que je fasse ça, il faut que je fasse à la maison, il faut que je fasse la spin, nan, nan, nan.
Bon, tu as vu, tu es un peu, tu n'es pas tranquille, je suis d'accord, mais c'est pas grave, je me suis dit que c'était pas grave,
que je ne culpabilise pas, je... tranquille quoi.
Donc voilà, lâcher prise, être souple, s'adapter et puis avoir de l'invirement vers soi-même, c'est-à-dire
voilà, c'est ce truc de je ne me culpabilise pas, c'est bon, c'est... arrêter d'être perfectionniste, il faut que tout soit parfait, tout le temps nique,
qu'elle cromite tout, tu vois, c'est vrai qu'aujourd'hui, il y a l'air des réseaux sociaux, on voit un petit peu les
les gens qui filment leur intérieur, on voit pas mal de petites choses comme ça, on voit les couples, on voit les familles
et puis t'as l'impression que vraiment ils ont une vie trop belle, trop parfaite, la personne, elle voyage,
elle est hyper hyper in love de son mari,
macha-la, et nanani, et nanani, enfin voilà, ils font plein de trucs, elle organise pas un truc, elle est

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

entrepreneur, elle a lancé chez pas quoi,
elle est super successe, en fait tu vois des choses, tu as l'impression que les gens, ils sont parfaits partout eux par contre,
mais en fait c'est qu'une image, tu sais pas la réalité ressemble à quoi,
par exemple moi, quand tu m'as... quand t'as écouté le podcast, tu t'es dit mais macha-la ou mi ma et voilà,
elle arrive à faire des podcasts tous les jours et en plus elle envoie un mail et en plus elle fait ça, mais toi tu sais pas que c'est la loulina chez moi, t'as compris, je l'ai pas filmé, je l'ai pas mis sur Insta, ça par contre.
Ça risque pas, crois-moi.
Donc voilà, donc on priorise et on délaisse et on accepte que l'au reste sera moins bien, ok?
Et également on bloque un temps, parce que dans le message de mon amie, elle m'a écrit qu'elle voulait faire plein de choses en même temps,
et je lui dis en fait, tu fais pas tout en même temps déjà, il faut choisir,
surtout au début, tu mets une chose en place, une chose après l'autre, il faut choisir, et quand tu as choisi, tu bloques un temps,
c'est un peu ce qu'on a dit tout au long des épisodes, bloquer un temps dans son agenda, c'est très important.
C'est une manière de passer de, ah bah j'aimerais bien faire ça, et de le faire vraiment, c'est un engagement.
Je bloque le temps dans mon agenda, j'ai ce rendez-vous, j'ai ce rendez-vous avec moi-même, j'ai ce rendez-vous avec mon sport, j'ai ce rendez-vous avec une amie comme ça, on va courir ensemble, n'importe...
D'ailleurs je vous conseille pas la course, je vous conseille plutôt la marche rapide ou bien le vélo, ou bien quoi que ce soit la course franchement pour les femmes entre notre périmètre et nos genoux, c'est pas super, super.
Bref, en tout cas, voilà, bloquer un temps, et voilà, et être focus pendant la période où tu fais ça, essaye d'être vraiment très très focus, très concentré.
Donc voilà, c'est un peu les conseils que je lui ai donné, et j'ai eu envie de les partager, parce que je me suis dit, je pense pas qu'elle soit la seule en fait à penser ça, et voilà quoi.
Et puis, alors, vous savez, aujourd'hui on a beaucoup, enfin c'est dans ces épisodes de podcast, on a beaucoup parlé du fait de prendre le temps d'apprendre,
je pense que c'est très important de l'apprentissage, être curieux,
et aussi apprendre, c'est une manière de prendre les choses en main, de pas être...
On est assez passifs parfois dans notre vie, et sur certains sujets en tout cas,
par exemple, sur celui de la santé, mon pas en plus sur celui de la santé,
j'ai toujours été plutôt passive en fait, voilà, bon, il y avait des rils qui parlaient de certains trucs, je les regardais vite fait, mais sans plus quoi, alors que là,
je me suis dit, ok, je vais lire des livres, j'ai envie de lire des livres,
j'ai envie vraiment d'aller en profondeur, de comprendre le pourquoi, par exemple,
mais voilà, donc c'est bien d'aller chercher les informations, même dans son dîner,
surtout dans son dîner, prendre le temps d'apprendre, même une chose que tu penses connaître,
genre le faire, tu vois, la prière, comment on fait la prière, comment on fait les abusions,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

moi je vous raconte pas, il y a quelques années, j'ai pris mon premier cours, enfin, non, en vrai, j'avais pris des cours de fer quand j'étais plus jeune, mais je pense que j'étais trop jeune, je devais avoir 12-13 ans, donc j'étais quand même assez jeune, et je pense que j'ai pas pris ça, je pense que j'ai oublié plein de trucs, et je me suis pas rendu compte de l'importance que c'était, voilà.

Et après, parce que mes parents nous avaient transmis tout, mais je pense qu'avec le temps, avec la pratique, des fois, surtout quand t'es jeune, tu peux délaissé certains trucs ou bien changer les choses, et ne pas te remettre en question, ne pas te dire, attends, mais est-ce que ce que je fais, je le fais toujours bien ?

Est-ce que je le fais comme on me l'a appris ?

Des fois, avec le temps, tu peux oublier des choses, tu peux transformer des choses, et moi, le premier fois que j'ai pris un cours de fer, oh my god, j'étais la mode, ah, mais y a rien qui va là, mais je suis foutue, mais ça va, mais j'étais choquée.

Donc, ça a été une grosse claque que je me suis prise, et je me suis dit, ah ouais, tu vois, moi je pensais savoir comment faire les abusions, je pensais savoir comment faire la prière, mais je faisais des erreurs, voilà, je faisais des erreurs et je ne le savais pas.

Donc, je vous invite plus, plus, plus à prendre des cours, voilà, une fois par semaine, regardez si on a dans votre ville en général, y en a, voilà, se renseigner un peu et tout, et moi j'aime bien d'ailleurs, y a un compte Instagram que j'aime bien, il était une fois, ça s'écrit, il était chiffre 1, une fois, et la fois, c'est comme la fois de l'islam, quoi, F O I. Et ouais, et puis, bref, elle est j'aime bien, parce que j'aime bien la suivre, j'aime bien ses stories et tout, c'est hyper intéressant à chaque fois, et elle parle beaucoup de ça, de le fait d'apprendre, de prendre des cours, etc., elle me motive grave à chaque fois. Donc, voilà, donc, c'est entre mes objectifs cette année, je me suis bouquée un temps, j'ai pris des cours. Bref, voilà, donc, ce que je voulais dire, donc, c'est, on a beaucoup parlé donc d'apprendre, appliquer, parce que franchement, apprendre sans appliquer, ça ne sert à rien, tu ne profiteras pas vraiment, en fait, ça reste, et si ça reste que de la théorie, c'est pas, voilà, il faut, le mieux c'est d'appliquer. Après, je suis d'accord que parfois il y a des choses dont je n'ai besoin de maturer. Voilà, moi, des fois, je sais qu'il y a des, il y a des choses, je les lis une fois, deux fois, trois fois, on dirait, il faut vraiment que ça rentre, que ça rentre, et après, j'ai un déclique et je me bouge enfin, mais en tout cas, voilà, apprendre, appliquer et transmettre. Et aujourd'hui, en fait, on va parler de transmission, c'est un peu le sujet phare du podcast, c'est-à-dire, là, jusqu'ici, on a beaucoup parlé de soi, un peu égoïstemment, mais c'est important d'être égoïste, parce que, enfin, je veux dire, il faut d'abord travailler sur soi pour mieux être utile aux autres, parce que si toi, tu es en burn out, tu es en mauvaise santé, tu es malade, ta foi, tu es loin de là, tu es en dépression, tu sens que ton coeur est dur, etc., qu'est-ce que tu veux aider les autres ? Êtes-toi toi-même d'abord, tu vois. Je pense que la première des responsabilités, c'est ça. Mais juste après, il faut être au service des autres, et en plus, tu verras que plus tu es au service des autres, c'est prendre là, et plus toi, tu vas de mieux en mieux intérieurement. Moi, je pense souvent que, vous savez, après le deuil, comme j'ai vécu une période très dure, mais sauf prendre là, ce que j'ai constaté un truc, c'est que j'ai commencé à aller mieux, je dirais, il y a eu deux phases de mon, comment dire, du fait que je retrouve ma sérénité intérieure, que je retrouve ma joie vive, parce que je l'avais

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

perdu. La première phase, ça a été le miracle phase, j'en ai beaucoup parlé dans tous mes épisodes de podcast, dans mon livre, etc. Je parle vraiment de ce cheminement, où je vais travailler sur moi, au fâgel, à Tkar, à la prière, l'écriture, la relation avec moi-même, le rahman vers moi-même, c'est un concept qui m'a aussi beaucoup, beaucoup aidé à avancer, le fait de avoir de la rahman vers moi, de devenir mon amie, de passer du temps toute seule avec moi-même, alors qu'avant je fuyais ma présence, j'ai commencé à trouver ça agréable d'être seule avec moi-même, avec mon carnet, ma petite bosse en chaude, et vraiment à papoter, à me poser des questions, à prendre, à me connaître, à découvrir c'était comme mes rêves, mes valeurs, mes besoins, mes objectifs. Il faut vraiment faire connaissance avec moi-même, c'était quelque chose de très beau et ça m'a fait beaucoup de bien. Et si tu vas en savoir un peu plus sur le sujet, je le rappelle, il y a l'atelier Rahman vers soi, comment devenir sa mère amie filet, qui est disponible avec le bundle. C'est un atelier sur à peu près deux heures avec des exercices d'écriture, des petites choses sympas, tu verras. J'ai eu ce travail un petit peu, je dirais, le sport, puis la cohérence cardiaque, ta tatine, pas mal de petites choses, ça m'a aidé, ça m'a aidé à les mieux, c'est clair et net. Je suis passée de la souffrance, c'est-à-dire vraiment la souffrance psychologique, c'est très dur, parce que je pense que si tu es vraiment en souffrance physique, tu peux prendre, tu vas prendre un peu de médicaments, de l'hyprin, enfin voilà, pour aller mieux et ça peut te soulager. Mais la vérité, c'est qu'une souffrance psychologique, il n'y a pas de l'hyprin contre. Moi, je crois qu'il y a peut-être des médicaments, j'en sais rien, donné par des psy. Bref, en tout cas, voilà, c'est un peu plus, la souffrance est très dure à gérer. Donc moi, j'étais dans cette souffrance-là, le moment qui était trop trop dur, je pense qu'il y a eu beaucoup de... psychologiquement en fait, ça a créé des insécurités en moi et tout. Enfin bref, et finalement, le mélaclifageur m'a aidé à goûter à la sérénité, voilà, à goûter à la sakina. Ce n'est pas pour rien que j'écris mes mails du lundi, ce sont des bulles de sérénité, je parle beaucoup de sakina, je parle beaucoup de sérénité et tout parce que vraiment, j'ai goûté à ça au faleur et ça a été un bol d'air frais, ça a été une bouffe d'oxygène, ça a été incroyable, ça m'a fait beaucoup de bien. Donc ça, c'était la première partie, la première phase et elle était vraiment top. Mais ensuite, est venue la deuxième phase et ça, ça a été la phase qui m'a vraiment fait sortir vraiment de mon mal-être, je ne sais pas comment vous expliquer à quel point ça m'a aidé à avancer, ça a été cette fois-ci, ça a été quand j'ai commencé à partager le mélaclifageur, même avant tout ça en fait, parce qu'à l'époque, donc on il faut se rappeler, j'étais en juillet 2018, bon j'étais toujours pas bien etc, je travaillais sur moi, je t'attonnais et tout, mais à ce moment-là, je décide de faire quelque chose qui est d'aller sur Facebook, de me créer une page Facebook qui se rappelle de Facebook, j'ai plus ou moins. En tout cas, je suis allée sur Facebook, j'ai créé une page, je l'ai appelée « The Muslim Mindset », les anciens savent, si on a qui me suivait depuis cette période-là, et j'ai commencé à, je me suis engagée à créer quatre articles par semaine, donc quatre postes très longs par semaine où je partageais mes conseils, ce que j'apprenais, en fait, j'étais dans une phase d'apprentissage, j'étais une phase d'apprentissage, d'expérimentation, d'expérimenter des choses qui m'aidaient à aller mieux, l'écriture, la reconnaissance envers la, remercier la tous les matins, je mettais en place à ce moment-là ma routine Facebook, sans l'appeler mais la Facebook, sans savoir tout ce qui allait se passer après, c'était vraiment, je testais ça, et j'avançais petit à petit, mais en tout cas,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

j'avais commencé à faire un pas vers les autres en me disant, je veux être utile aux autres, j'avais cette volonté d'être utile aux autres et d'aider les autres, et en fait, je sentais que ce que j'étais en train d'expérimenter était en train de m'aider, et donc pendant que j'expérimentais ça, je le partageais, pour moi c'était un message d'espoir, et c'était pour dire, regardez, il y a des choses quand même qui nous aidaient à aller mieux, etc. et puis je faisais aussi des rappels, et puis, voilà, mais j'ai commencé à transmettre en fait, je commençais à faire ma petite d'Awa, qu'elle a accepté, et à parler avec des personnes, à parler avec des femmes, avec des mamans, à parler avec des personnes qui étaient un peu burn out, et en fait, c'était un peu d'entrée de soutien à ma communauté, etc. et là, enfin, et là, dans ce chemin où je commence à sortir de moi, de mes problèmes et tout, et à me concentrer en fait, à arrêter de rééminer sur moi, sur ce qui ne va pas chez moi, etc., mais à commencer à penser aux autres, et à comment est-ce que je peux aider les autres, comment est-ce que je peux être au service des autres, comment est-ce que je peux être aux autres, vraiment les aider, et bien, c'est pas quelque chose d'assez extraordinaire, mais j'ai vraiment eu le sentiment que c'est là où j'ai commencé vraiment à guérir, subhanallah. Ma guérison, à ce moment-là, ou je ne sais pas, ça a été une grande étape, et la troisième étape, je dirais que c'est l'écriture de mon livre, l'écriture de mon livre, ça a tout réveillé, mais j'ai tout sorti, j'ai tout écrit, j'ai réécrit, j'ai réécrit, tout ça, mais pour moi, c'est une thérapie, mon livre, c'est vraiment une thérapie que j'ai fait clairement, mais également, mais toujours, le livre, ça cristallise encore plus cette idée de, maintenant, je vais aider les autres, parce que, au moment où je décide d'écrire mon livre, moi, je veux beaucoup mieux intérieurement, même si mon livre a réveillé des blessures, des choses, des chocs, en fait, émotionnels, parce que j'ai écrit mon livre d'une manière très intense, l'écriture à un mois et demi, entre le premier et le G de manière intensive, tous les matins, et je le lisais le soir avant de dormir, pour que je me disais, voilà, comme ça, pendant la nuit, mon corps, mon cerveau, il a pris le temps de m'atturer, de m'assérer, je ne sais pas comment dire, de réfléchir, en fait, à ce que j'ai écrit aujourd'hui, et comme ça, demain, dès que je me pose pour écrire mon petit rituel d'écriture, tout ça, les mots sont fluides, c'est pour ça que mon livre est très fluide, les gens le lisent dans un temps très court, en général, quand tu le commences, bon, il faut s'accrocher un peu les premières pages pour peut-être s'habituer à ma plume, rentrer dans l'histoire, il faut s'accrocher, je dirais, le premier chapitre, on s'accroche, mais à partir du deuxième chapitre, en général, tu n'arrives plus à t'arrêter, tu vois, et ça, c'est parce que moi, je l'ai écrit d'une manière très condensée, et moi, de manière très fluide, et d'ailleurs, c'est marrant parce qu'il y a des épis, il y a des choses dont je me suis rappelée après coups, et je me suis dit, ah mince, j'ai pas parlé de ça, j'ai pas parlé de ça, j'aimerais bien les rajouter, et je me suis rendu compte que je ne pouvais plus le faire, parce que c'était tellement fluide que si je commençais à rajouter des passages, j'avais le sentiment que ça allait casser, en fait. Bref, c'est mon ressenti après le problème. Bref, en tout cas, le livre que je l'ai, quand je l'ai écrit, je me suis dit, quoi, je me suis dit, ok, moi, j'ai vécu une expérience très difficile, assez traumatisante, etc. Une expérience vraiment que je n'imaginai pas, je ne savais pas qu'on pouvait vivre ça, même si j'entendais parler, la mort, le cancer et tout, mais en fait, pour moi, c'était très,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

très loin. Mais quand j'ai vécu ça, que j'ai eu tous ces chocs, j'ai eu tout ce temps-là, c'était preuve, et que après, j'ai eu également la mort, et la mort était absolument inattendue, tellement elle était très, très belle. Enfin, je ne m'attendais pas à ce que ça se passe comme ça. Ça a été un immense message pour moi d'espoir. C'était tellement une expérience incroyablement belle et inattendue. Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi beau que je me suis dit, ok, il faut impérativement que je transmette ça tel quel pour donner de l'espoir aux gens, pour que mon expérience, elle ne s'arrête pas à moi, mais que ou à ceux qui me connaissent et qui m'auraient entendu et tout, mais que vraiment des personnes inconnues puissent utiliser mon expérience

pour changer d'avis sur la mort, changer d'opinion dessus, pour avoir de l'espoir, pour ne pas être traumatisé, ne pas avoir peur de la mort, mais le voir d'une manière plus douce, pleine de l'ahma, également pour les personnes qui sont malades, avoir être un peu réconfortées, également pour les personnes en deuil, pour qu'ils puissent se dire, ok, je peux aller mieux après, parce qu'on met mal à la réussir à faire son deuil, à la réussir à surmonter ça, donc moi aussi je peux le faire. Bref, je me suis dit, ce livre, c'est pour les autres que je le fais. C'est pour les autres, mais vraiment, c'est pour Allah, pour les autres, et pour être au service de ma communauté, pour les aider. Bref, et à ce moment-là, ça m'a vraiment fait avancer encore plus. Et donc moi, je pense que dans le cheminement naturel, je travaille sur moi, pour que moi je sois bien, en bonne santé, mental, physique, et après je m'occupe de mes proches, de mes amis, de la Oma, etc, etc. C'est un peu la suite logique. Et toujours dans cette image-là, il y a le message de Ralli Basmatik. Ralli Basmatik, ça veut dire « Laisse ton emprunt ». Donc celle qui on lit mon livre, vous le savez, j'en parle dans le livre, c'est une phrase que ma mère m'a dit, en fait plusieurs fois. Ralli Basmatik, je n'aurai très l'air, inabsmar à trailer, tu vois, quel emprunt tu vas laisser derrière toi. Et finalement, être au service de sa communauté, c'est ça, c'est l'essai d'empreindre positive derrière soi. Alors bien évidemment, c'est pas obligé que ce soit un livre. Moi, c'est parce que je suis passionnée de lecture, d'écriture, surtout de lecture, et que j'ai commencé à écrire mes articles sur Facebook, sur Instagram, à l'époque, tout ça. Donc ça m'a mis mes newsletter, mes petites bulles de sérénité du lundi, tout ça m'a mis en position d'écrire. Et d'ailleurs, je me suis améliorée, c'est pendant là, ça a été comme un entraînement à mon livre. C'est comme si tout ça me préparait à écrire mon livre. Et après, j'écris mon livre, mais j'écris mon livre parce que voilà, c'est vraiment quelque chose que j'aime faire, j'aime beaucoup écrire, je suis allée, etc. Toi, il ne s'agit pas d'écrire un livre, sauf si tu as envie d'écrire un livre dans ce qu'elle a foncé. Mais ce que je veux dire, c'est que toi, quel emprunt tu peux laisser. Et c'est pas obligé que ce soit, parce que quand on te dit emprunt, on a tendance à imaginer quelque chose de très visible, quelque chose de comment t'expliquer. On a un peu l'impression qu'il faut impacter des millions de personnes pour que vraiment, j'ai été utile et tout. Non, mais pas du tout. Le but, ce n'est pas d'impressionner entre guillemets les gens d'Isiba mais les gens de l'Odela. Le but, ce n'est pas de laisser forcément une empreinte sur les gens d'Isiba, mais sur les gens de l'Odela. C'est de laisser l'emprunte sur les gens d'Isiba. En fait, c'est que vraiment là, t'as fait tellement de rire, peut-être même cacher. C'est encore mieux si c'est cacher. T'as fait du bien cacher, t'as fait des inquiètes incroyables, mais personne n'était au courant que c'était toi. T'as été au service des autres, t'as fait des choses. Mais les gens ne se rendent

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

pas compte, en fait, de l'importance de ce que t'as fait. Mais par contre, Allah, il l'a vu. Les anges ils ont vu, ils ont noté et ils étaient célèbres auprès des anges, tu vois, parce que t'as fait beaucoup de rire. C'est ça le vrai impact, tu vois. Et ça, on peut tous le faire chacun à sa manière. Chacun en fonction de ses forces, ses faiblesses, etc. L'idéal, c'est ça, c'est de regarder à l'intérieur de soi et de se dire, OK, quelles sont les qualités que j'ai ? C'est quoi les talents qu'Allah a donné ? C'est quoi les ressources qu'Allah a donné ? C'est quoi les dons qu'Allah a donné ? On a tous des capacités meilleurs. Il y en a qui sont à les à l'oral, il y en a qui sont à l'écrit, il y en a qui ne sont pas trop à l'aise là-dedans, mais par contre, ils sont des genres à être bricoleurs, à rentrer service, à hoquer ma voisine, à aller veuve, etc. Et elle a des problèmes de plomberies, je n'en sais rien. Et moi, je vais venir et je vais l'aider et je vais lui dire, écoute, non, tu ne me payes pas et tout parce que je vais le faire filsablaire, parce que je sais que c'est compliqué pour toi et tout. Je ne sais pas, je dis ça comme ça. Et je vais faire les courses pour une mamie parce qu'elle est en galère et tout. Je ne sais pas, tu vois. Mais on a tous quelque chose qu'on peut faire de bien ou bien je vais éduquer mes enfants, je vais éduquer mes enfants sur la foi, sur le coréen, etc. Je pense beaucoup à mon amie, mâchallah, qui a, c'est une histoire incroyable et trop trop belle. J'ai découvert là il y a quelques mois, j'en ai déjà parlé sur le podcast, il y a quelques mois que sa fille qui est toute jeune, qui a 12-13 ans, c'est pas grave, elle vient d'apprendre le coréen, elle vient de terminer d'apprendre le coréen. Et ses parents ne sont absolument pas des savants, quoi que ce soit. Voilà, mais je pense que la mère pour que la fille apprenne le coréen à cet âge-là et soit si bien éduquée autour de la ribérique, c'est que la mère elle s'est donnée comme mission, ça, tu vois. Et sachant que la fille, elle est en France, enfin voilà, elle a grandi comme nous on a grandi, mais elle connaît l'enquête en entier à cet âge-là. J'ai trouvé ça hyper inspirant. Et ce qui est beau et ce qui est incroyable, c'est que ça, il n'y l'est qu'à la accepte, mais c'est dans la balance de mal d'action de ma maman. Pourquoi ? Parce que la mère de cette jeune fille, c'était une jeune fille, donc la mère de cette jeune fille, je sais pas, je ne sais peut-être pas donner son nom parce que je sais pas, là, peut-être pas forcément envie qu'on s'achète ou tout. On va l'appeler, on va juste l'appeler S. Cette personne, S, moi je la connaissais, on a grandi dans le même quartier, c'est une fille, voilà, c'était vraiment la petite, c'est la vraiment la jeune fille du quartier, l'anda, quoi, elle a rien de, voilà, elle a grandi, elle n'a pas spécialement grandi dans le din, il ne me semble pas. Voilà, mais par contre, elle avait de l'intérêt, je crois quand on était au collège ou je crois que c'était au collège, ma mère, elle donnait des cours d'arabe aux jeunes dans la mosquée de mon quartier, donc alors ma mère, elle n'est pas prof, elle n'a pas une pédagogie, voilà, voilà, ma mère, elle sait lire l'arabe, bon, et en fait, mais elle transmet tout le temps, tout le temps dans cette mission de transmission, d'être utile aux autres, d'être, de soutenir les autres, d'aider la communauté et tout, et elle avait à coeur les jeunes parce qu'elle se disait, voilà, et elle avait tellement raison quand on voit le résultat, c'est-à-dire que les graines que tu sens chez les jeunes, ça peut donner, mais ça peut donner beaucoup, beaucoup, en fait, parce que la personne, elle grandit, elle a des enfants, elle a des amis, elle a des machins, et du coup, elle peut, elle aussi, apparaître, imparquer les autres, donc c'est comme si tu investis, tu sais, dans le bon, dans le bon business, quand tu investis dans la bonne, dans la bonne société,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

et que d'un coup, elle explose, et que d'un coup, tu deviens trop riche, bon, bref, je vais donner cet exemple, mais c'est un peu, c'est un peu ça, l'idée, c'est marrant, donc au mis, par là, voilà, elle se met des graines partout où elle allait, et donc elle a se met des graines toujours là, en apprenant aux jeunes filles du quartier, à lire l'arabe, alors que, voilà, comme je vous ai dit, c'était des jeunes filles, qui n'ont pas forcément grandi dans une ambiance de religion, de dînes, de pratique de l'islam, etc., etc., la jeune fille pour la formation, par exemple, elle n'était pas voilée et tout, et d'ailleurs, c'est un truc que j'aimais beaucoup, beaucoup chez ma mère, c'est qu'elle avait zéro jugement, voilée, pas voilée, jeune, pas jeune, voilà, elle réunissait tout le monde, tu vois, elle réunissait tout le monde, elle avait zéro jugement, elle accueillait tout le monde avec rahma, avec amour et tout, ça, c'est une qualité que j'aime trop, trop, trop, bref, donc voilà, donc elle a donné ses cours là, et cette jeune fille, quand elle a grandi, ah oui, et ce qui est dingue, c'est que, donc d'un côté, donc on a l'histoire de cette jeune fille, elle grandit, après elle s'intéresse plus à la religion, elle commence à pratiquer plus, machinallah, etc., voilà, la prière, le hijab, etc., à l'avant, dans son dîner, en parallèle, on a un jeune homme, donc en fait, les parents, enfin, la maman surtout, la maman de ce jeune homme, était une amie très proche de ma mère, elle était super copine, je me rappelle d'ailleurs, cette femme, tout le temps, elle venait à la maison, quand ma mère faisait des assises de rappel, c'était la première avenir, alors que, alors que je me souviens qu'elle avait eu un cancer, l'hamdoulil, elle avait guéris, quand on l'a connu, elle était en période de guérison, elle venait juste de finir la chimio, et tout, il me semble, et elle aimait trop ma mère, et elle venait tout le temps dans les rappels, et tout, et elle marchait, c'était quand même une bonne, c'était un bon 20 minutes de marche, alors qu'elle était assez faible, elle avait encore qu'il était assez faible, et tout, avec la maladie, mais machin, donc voilà, et elle, donc, elle avait un fils pour lequel elle s'inquiétait beaucoup, parce que, parce que, voilà, vous savez, les jeunes, vous savez, les jeunes hommes, les jeunes du quartier, et tout, qui traînent un peu ensemble, voilà, moi, j'ai vraiment le souvenir de lui, genre, survêt de basket, et tout, c'est vraiment le gars, vous voyez un peu, et donc, elle s'inquiétait pour lui, parce qu'elle n'avait pas forcément des bonnes fréquentations, et tout, et un jour, il a fait, on va dire qu'il a fait une erreur de jeunesse, il a eu une bêtise, et ça aurait pu, elle est loin, ça aurait pu lui causer des gros problèmes, Hamdoulillah, ça a été, mais du coup, la maman s'est grave inquiétée, et elle l'a parlé à ma mère, en lui disant, je te plaît, vous pouvez pas lui parler, ce que tu peux dire à ton mari, qu'il lui en parle, et tout, et qu'il lui parle, qu'il le conseille, et tout ça, et c'est ce qu'ils vont faire, c'est ce que mon père va faire, il va lui parler, il va lui conseiller, il va lui faire un rappel, et tout, mais très respectueux, le jeune amour, moi je me rappelle, très très très très très respectueux, car elle est préserve, et en fait, ce qui est incroyable, c'est qu'il va se remettre en question, et puis après, il va avoir son propre cheminement, en fait, vers là, il va avancer, il va changer ses fréquentations, il va commencer à se remettre en question, il va commencer à avancer dans le jean, et mâcha Allah, en fait, il va se marier avec la première personne, la première fille dont je vous ai parlé, la fille de mon quartier, et tout, ils vont se marier ensemble, ils vont avoir leurs enfants, et tout, et mâcha Allah, vraiment juste mâcha Allah, alors moi, enfin, j'ai parti un peu contact avec la sœur, mais voilà, on s'est parlé quelques fois, mais on n'est pas hyper proches,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

mais en tout cas, on se parle, et mes parents, de mon frère, voient souvent son mari, et il me dit, franchement, il m'a dit, ce frère, il me dit, mais il est incroyable, il me dit, il est incroyable, parce qu'il a complètement construit son temps, son quotidien autour de l'amour de Allah, c'est à dire qu'il me dit, toute sa vie, en fait, ils sont, mais ça se voit, mais je vous ai dit, pour qu'ils aient des enfants comme ça, donc ils ont une fille qui connaît la colonne, ils ont un garçon qui n'est pas loin de le terminer, pourtant voilà, il est au collège, truc de fou en fait, ça me fait hallucinant, et mon frère, il m'a dit, il était choqué, parce qu'il m'a dit, c'est ouf à quel point le père, il est en mission de, comment dire, de je construis ma vie autour de l'amour de Allah, autour de je cherche la satisfaction de Allah, autour de l'obéissance de Allah, autour de je cherche à gagner le maximum de Hassanat, tu sais, c'est ça, ce truc de commercer avec Allah, ou bien, il avait vraiment ce truc-là, et mon frère me disait, c'est incroyable, subhanallah, il m'a dit, c'est incroyable, il était très impressionné par lui, et voilà, et pour parler donc de S, sa femme, après l'amour de ma mère, je vous en dis, après la mort de ma mère, elle m'a appelé, on a parlé et tout, et elle m'a dit, tu sais, aux mains, elle m'a dit, mes enfants aujourd'hui, ses fameux enfants, la Riberg, donc ça, ça date d'il y a, du coup, il y a 5 ans, 5 ans et demi, bientôt 6 ans, du coup, ah ouais, on est bientôt en octobre, on est bientôt en octobre, parce que ma maman, la Rahma, elle est morte le 7 octobre, et 2017, et donc voilà, et c'est prenant là, donc elle m'a appelé, elle m'a dit, tu sais, aujourd'hui, elle m'a dit, j'ai appris à lire l'Arab à mes enfants, mes enfants ont appris à lire l'Arab, je l'aurai appris, et chaque fois qu'il lise une lettre, qu'est-ce qu'elle leur a dit, elle leur a dit, vous savez, chaque fois que toi tu l'is une lettre, toi tu as dit Hassanat, parce que une lettre dans le Qur'an, et qu'ils voient dire Hassanat, moi, j'ai dit Hassanat, parce que c'est moi qui t'ai appris, et Khal-Chinajia l'a dit Hassanat, parce que c'est elle qui m'a appris, c'est ça, Khal-Basmatik, c'est ça, investir, c'est ça, se mettre des graines, et donc elle m'a dit ça, à l'époque, ça fait presque 6 ans, subhanallah, elle me raconte, elle me dit, ouais, donc aujourd'hui, chaque fois que mes enfants ils ont le Qur'an, je suis trop contente pour ta mère, parce qu'elle a planté Hassanat, alors qu'elle est dans la tombe, c'est ça, la sadaqa jalia, l'omone continue, et ce qui est fou, c'est qu'aujourd'hui sa fille a terminé l'apprentissage du Qur'an, et moi quand j'ai su ça, je me suis rappelée de l'appel, et je me suis dit, mais waouh subhanallah, c'est ça, transmettre le bien, c'est ça, se mettre des graines, c'est ça, investir pour sa akhira, et en fait, c'est en fait, c'est ça le dernier message que j'ai envie de faire passer, enfin pas le dernier, parce qu'il y a encore un podcast demain, mais je sais pas du tout de quoi je vais parler, c'est pas grave, en fait mon message, c'est une fois que t'as travaillé sur toi, commence à te dire comment je vais être utile à ma humain, parce que ma mère finalement elle était pas obligée de donner ses cours, franchement elle a huit enfants, voilà, franchement elle avait, voilà, et puis il faut les éduquer les huit enfants, il faut être derrière eux, il faut les aider pour les devoirs, il faut leur faire à manger, et il faut, il faut, il faut, on est d'accord, mais elle se disait non, j'ai une mission, tu vois, je suis là pour transmettre, je suis là pour se mettre des graines, je commerce avec Allah, et donc elle était au service des autres, et voilà, et vraiment la question à te poser, c'est toi à ton niveau, c'est l'épisode du jour, l'épisode du jour, ta mission, ton action, ton tâche aux affaires, retrouve-toi toute seule à un moment avec toi

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

même, peut-être demain au fogelle, peut-être ce soir au récha, tu te poses, tu prends un stylo incarné et tu notes et tu te dis ok, quelle empreinte tu peux laisser derrière moi auprès des anges, comment est-ce que je peux être au service des autres, quelles sont les compétences que j'ai

et que je peux transmettre aux autres, je sais pas, supposons que tu es super douée dans la cuisine, genre tu cuisines super bien, tout le monde mange chez toi et te dit mais mince, mais tu nous régales de ouf, machin là, tu es trop bonne cuisinière, c'est hyper bon, bah par exemple tu peux te dire ok, tout le monde me dit que je suis super douée là-dedans, bah je vais faire quoi, ce que je vais faire c'est que premièrement je vais faire souvent des écrans, c'est à dire que souvent je vais donner, par exemple je sais que j'ai une voisine, même j'ai une voisine, elle est malade, je vais lui envoyer des assiettes, voilà je vais lui envoyer une assiette de temps en temps, j'ai une voisine puis même juste comme ça en fait, je vais lui, je vais donner, je vais donner pour Allah, j'ai une voisine qui n'est pas musulmane, ça c'est un truc ma mère, donc ma mère elle avait cette habitude là de faire à manger en quantité et donc régulièrement elle envoyait une assiette à telle personne ou bien une autre ou bien une autre etc et je me rappelle qu'on avait des voisins qui n'étaient pas musulmans et elle leur donnait aussi une assiette, tu dis pas je te vois mes voisines ma grebine ou mes voisines musulmanes, non donne aussi à la voisine qui est en face de toi, voilà tu fais un petit plat de couscous, ça sera super content d'avoir une petite assiette etc ou bien d'une semaine ou je ne sais quoi et en plus c'est une grande darwa que tu fais et je peux t'assurer que la mère d'arwa que tu fais c'est avec la nourriture parce qu'on aime tellement de tous manger surtout découvrir des plats différents, un peu exotiques, différentes de ce que nous avons l'habitude de manger, c'est trop bien donc ça fera toujours super plaisir et en fait voilà et ça c'est un truc bien que tu fais, ça c'est une belle empreinte, les gens ils vont s'en rappeler ils vont s'en rappeler, moi je me rappelle qu'après la mort de ma mère j'avais fait passer un questionnaire

à mes proches, c'était après avant l'écriture de mon livre c'était pour m'aider à créer mon livre et j'ai envoyé donc un questionnaire j'ai dit est ce que tu peux me dire genre qu'est ce qui t'as marqué chez ma mère c'est quoi les anecdotes qui sont restées dans ta tête avec ma mère et ben franchement j'ai eu plein de messages du type ouais je suis venue chez elle elle m'a fait une heure

fissage j'étais mal non j'étais enceinte elle m'a envoyé une heure fissage mais attendez pas j'étais trop content et tout c'était voilà ça j'en ai eu plein de messages comme ça c'est-à-dire qu'il y a des gens ce qu'ils ont retenu de ma mère c'était pas les rappels c'était pas les assises de rappel c'était pas tout ça c'est la fissage qu'elle a envoyé alors qu'elle était enceinte vous voyez j'en voyais un petit peu le truc c'est incroyable mais en fait quand tu fais ça tu ouvres les quarts et après quand tu fais passer des messages les messages sont reçus mais en tout cas voilà donc toi pose toi la question oui donc on revient à l'idée donc de toi oui qu'elles sont en tes forces et comment tu peux les mettre au service de l'Allah et au service de ta communauté pour que ça pèse lourd dans la balance donc tu peux faire par exemple si si t'es bonne en cuisine tu peux faire ça tu peux te dire ah tiens je vais réunir les jeunes filles qui vont bientôt se marier je vais le reprendre je vais faire des petits cours de cuisine gratuitement et je vais me et je vais et moi je le fais dans l'intention que ben voilà que elles soient à l'aise au moins elles ont pas ce stress là au moment de se marier et en même temps je leur donnais peut-être des conseils sur le mariage

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

etc et peut-être que ça va les aider après dans leur vie de couple et moi j'aurais la récompense parce qu'en plus voilà la vie de couple et tout enfin si t'es une cause de bien dans un couple enfin c'est machin là t'as une grande récompense donc voilà je donne l'exemple comme ça mais c'est juste pour te dire que même si ça n'a rien à voir tu vois mais moi ça n'a rien à voir voilà mais en fait si ou bien quel type de cours tu peux donner etc mais moi je t'invite vraiment à aller d'abord là où toi t'es bonne c'est comme moi je fais des podcasts parce que je sais que je suis à l'aise hein voilà je suis hyper bavarde j'aime bien franchement c'est quelque chose que je fais c'est hyper agréable pour moi je fais pas de vidéos youtube parce que je sais pas faire de montage et j'ai pas envie d'apprendre à faire du montage en fait ça me saoule sur ça dans mes podcasts pas de montage tu sais c'est quelque chose moi la technique ça me saoule en fait enfin vraiment j'ai voilà j'ai pas de plaisir à faire ça quoi ça me prend la tête c'est vraiment je me tire les cheveux dessus donc donc je ne vais pas faire des choses qui vont me prendre la tête c'est pour ça que je ne fais pas des riles c'est tout bon j'abuse parce qu'il est rille c'est pas tellement de montage que ça mais peut-être que j'exagère aussi parce que ça me fait peur je suis un peu dans la zone de confort mais bon bref ça reste dans ta zone de confort et essayer de faire le bien dans ta zone de confort et c'est très bien mais va voir où est-ce que tu as des compétences et d'ailleurs ça peut même être même être moi j'avais fait à l'époque un mini coaching c'était c'était pas vraiment un coaching en fait mais une personne inesse de mais elle le fait plus hein donc je vous le dis mais elle le fait plus inesse ma mon amie de ecu coaching à l'époque elle faisait des petites séances un peu de j'ai d'a trouvé ton ton talent ton plus grand talent et moi je l'avais fait il s'en avait aidé à conscientiser et donc l'intérêt en fait c'est que tu te dis ok si ça c'est mon plus grand talent bah comment je le mets au service de la et pour information ce qu'elle avait ce qu'elle m'avait ce qu'elle avait découvert c'était que mon talent c'était de transformer les anecdotes banales en histoire captivante elle me dit c'est ton truc la manière de raconter tout ça tout ça se prendre là donc bon bah voilà bah faire dans le podcast voilà ça se je peux utiliser ça bah dans le bien pour transmettre transmettre ma religion transmettre l'amour dans la donc donc voilà donc j'espère que cet épisode t'as plu mais franchement moi j'ai passé un super moment et j'espère que ça te serait utile donc rappelle toi essaye de réfléchir à tes compétences ah oui si t'as du mal à les trouver n'hésite pas à faire un truc que j'ai pris beaucoup de plaisir à faire je l'ai fait j'ai kiffé ça fait du bien envoie un message à tes proches envoie un message à dix personnes qui te connaissent bien genre ta mère tes soeurs ton mari tes frères tes copines tes meilleures amis voilà on voit ça une ouais à dix personnes tout ça bien dix et dix l'heure à ton avis selon toi toi tu me connais bien et tout quand tu penses à moi enfin c'est quoi mes plus grandes forces et quoi mes plus grandes qualités c'est quoi tu dans quoi tu dirais que naturellement j'ai du talent naturellement je suis douée que ça me demande pas d'effort ou voire même genre si t'as besoin de enfin en gros si tu devais me demander un service parce que tu sais que je que là dessus je suis trop fort et tout ce serait quoi tu vas et ça ça peut être super intéressant tu vas voir s'il y a peut-être il y a probablement des choses qui vont ressortir à chaque fois des qualités qui vont ressortir et ça ça peut t'aider à creuser à creuser en te disant ah tiens tout le monde m'a dit ça à partir comment je peux utiliser ça au service de la parce que ça veut dire que c'est un peu mon talent naturel ça va pas me demander

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 6/7) Témoignage d'une maman qui galère, Khali basmatek & histoires inspirantes

trop d'effort et en général ta tendance à être bonne du coup de fin voilà t'es bonne dessus ça demande pas d'effort fait relis ça à la spontanée et tu gagnes tu gagnes tu gagnes à fond donc voilà j'espère que cet épisode t'as plu je rappelle pour terminer que le bundle salam se termine ce soir à 23h59 et donc t'as 17 formations 5 ebooks au prix de 35 euros au lieu de 912 euros donc c'est vraiment vraiment intéressant ce qui est aussi super intéressant je le rappelle c'est que pas mal de formations la plupart des formations seront disponibles pendant trois ans et pas uniquement un an donc tu auras le temps vraiment de les consommer de manière progressive en fonction de tes besoins bien sur ce je te dis pas passe une belle journée et à bientôt une chaleur normalement à demain et après je reviendrai plutôt une fois par semaine avec mes petites interviews à salam alaykoum