

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

Hey ! Salam alaikum !

Bienvenue dans le MiracleFagilePodcast

dans cette petite série spéciale rentrée

dans laquelle je te partage des conseils pour passer une année, une rentrée sereine, insha'Allah, et également

des conseils pour changer en profondeur paye nulèque cette année à soir

comme je vous dis au tout début, franchement c'est septembre, moi j'aime trop le mois de septembre déjà parce que j'aime l'automne, c'est l'entrée de l'automne, alors on va pas dire, on va pas parler du fait que là

c'est le moment où j'enregistre le podcast, et bien c'est la canicule toujours

mais j'ai hâte, franchement j'ai trop trop hâte qu'il fasse gris, que les feuilles des arbres commencent à changer de couleur

moi j'aime trop trop trop smooth là, la pluie et tout

c'est vraiment l'hôtel, c'est mon...

c'est mon... c'est ma saison préférée

il y a tout le côté en fait, petite bougie, chocolat chaud, petit plaid,

lirain, livre et tout, voilà, j'allais dire au pain du feu, j'ai pas de cheminée

mais voilà, c'est mon mood en fait, c'est vraiment mon mood à moi, j'aime trop ça, bref

et donc voilà, donc septembre c'est un peu le moment où on a envie de changer les choses, on a envie de mettre en place des bonnes habitudes etc

et donc voilà, donc d'où cette série de podcast, et également pendant cette série, si tu m'écoutes

c'est-à-dire vraiment au moment où ça sort, en tout cas avant le mercredi 13 septembre

et bien sache que

donc c'est un podcast qui est entre guillemets sponsorisé par le Bundle, le Bundle Salem

et voilà, juste pour rappel, tu as jusqu'à mercredi soir

si t'es intéressée donc par le contenu du Bundle, donc le Bundle, il s'agit d'un ensemble, d'un lot

de 17 formations et 5 e-books, quand j'ai formation, il y a pas mal de masterclass, ateliers, il y a aussi des formations

voilà, des formations

classiques et sur ce qui est intéressant c'est que c'est sur pas mal de sujets comme la santé mentale, et on va parler de ça aujourd'hui

santé mentale, bien-être etc, je pense au médecin Nadia de Consom-Muslim qui a fait une bonne formation, bien longue sur

qui s'appelle destresse

qui est très intéressante, qui est assez complète. On a également les psychologues

nos thérapies qui ont fait une petite formation sur comment

glow-up côté santé mentale et

voilà, pour la rentrée

il y a mon atelier quand même qui est un petit peu dans cet univers-là avec la Rahma en Versoie et comment devenir sa meilleure amée filet

on va peut-être en parler un petit peu aujourd'hui et on a également de mémoire, je crois qu'à

Yasemin Chauky qui propose une masterclass sur

la charge mentale et le lâcher prise donc ça c'est intéressant

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

donc voilà et puis on a aussi, alors ça c'est on est entre la santé mentale et la santé physique mais Hanana Flach qui est nutritionniste et qui nous a fait, qui nous a concocté de masterclass et l'une est très intéressante c'est sur l'alimentation émotionnelle en fait, alimentation et les émotions, ça c'est aussi bien bien bien intéressant et puis voilà donc on a aussi sur la santé physique avec l'immunité proposer un alimentation et immunité, ça ça peut être bien pour l'hiver et tout ça et puis on a des formations de côté parentalité oui côté parentalité avec Delilah Lassawi qui est je m'appelle plus du titre de son, je m'appelle plus du titre de sa masterclass je prends, ah oui c'est vrai, je crois que je prends un nouveau départ avec mon enfant quelque chose comme ça, où je redémarre avec son enfant et que ce soit comme ça donc ça va être bien et Amina, Amina ou mes académies sur Allegere de Crier enfin vraiment je vous laisse voir, il y a pas mal de choses sur le CoreN aussi on a plusieurs contenus, c'est super intéressant j'ai demandé là de m'apaiser via le CoreN de Zainab de Koran Munkar, alors ça c'est Pépite on a également un e-book sur une méthode d'apprentissage de role-n pour apprendre 10 pages par trimestre, donc ça c'est super intéressant bref voilà il y a pas mal de contenus franchement qui est vraiment pas mal et tout ça donc 17 formations plus 5 e-books au petit prix de 35 euros donc c'est vraiment vraiment super super intéressant en fait c'est ce qui est top avec les bundles, on a vraiment l'occasion d'accéder à beaucoup de contenus, un petit prix, moi j'ai l'habitude en fait d'acheter des bundles mais pas dans pas dans ces thématiques là en fait et c'est pour ça que j'ai trop aimé participer, c'est la deuxième fois que je participe à un bundle, j'avais participé aussi Rama d'un dernier parce que c'est enfin c'est trop bien quoi voilà c'est trop bien, moi en tant que consommatrice je trouve ça hyper intéressant, moi j'ai l'habitude d'acheter ça mais plutôt côté entrepreneurial et tout parfois il y a des bundles comme ça on lance plein de formations à un seul prix, en gros t'as une dizaine de formations au prix d'une tu vois et voilà donc à chaque fois je prends chaude sur l'occasion et puis après je l'ai consommé au fer à mesure quand j'en ai besoin et tout donc voilà c'était la petite, c'était le petit moment pub du podcast mais bon par contre c'est jamais tu m'écoutes et que c'est terminé, je suis désolée parce que parce qu'en fait voilà c'est jusqu'au mercredi 13 à 23h59 bien allons-y commençons c'était une longue intro je m'en excuse mais

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

donc aujourd'hui je voulais parler de santé mentale, de bien-être etc parce que pour moi c'est hyper important, il faut bien comprendre que alors d'individuellement que la santé physique c'est important, ça je pense qu'on le sait
enfin voilà moi j'ai vu ma mère avoir un cancer et même avant son cancer elle avait le diabète, elle avait plusieurs maladies chroniques
donc tu vois, et c'est pendant là d'ailleurs la santé physique, il y a un impact sur le mental parce que du coup tu manques de patience
voilà c'est impact sur tes hormones, t'es pas bien l'intérieur donc c'est quand même donc il faut prendre soin de la santé physique clairement
mais sa santé mentale c'est aussi super important parce que si tu es en burn out quand tu es dans un burn out grave, il y en a qui peuvent même pas sortir de leur lit le matin ou quoi, elles sont au bout du bout et
en fait c'est important de prendre soin de soi
pour justement éviter le burn out, éviter que ça parte trop loin etc parce qu'en fait une fois que t'attends vraiment
une fois que t'es vraiment en dépression etc etc, quand elle nous en préserve c'est dur de remonter la pente, bien sûr tu peux remonter la pente mais c'est un long travail en général ça demande de se faire accompagner
c'est vraiment compliqué et aujourd'hui moi ce que je veux faire passer comme message dans ce podcast c'est vraiment
prendre soin de toi au quotidien ou prendre soin de toi de manière régulière
mais en fait prendre toi ton ton bien-être et ta santé mentale
faisant vraiment, en fait nous on a tendance à penser que le bien-être c'est un peu un truc un peu inné, c'est à dire que voilà je fais rien, je fais pas d'efforts et voilà il faut que je sois bien et tout
on ne s'en rend pas compte que c'est comme le couple, on est beaucoup à penser genre avoir le mariage et tout, que oui on se marie, on est amoureuse et tout et puis c'est trop bien et puis après tout se passe toujours bien et on s'entend bien et en fait non, la réalité c'est que ça se construit
un couple ça se construit pour que voilà pour que ça fonctionne dans la durée
ça se construit, la communication ça s'apprend, on apprend, on apprend à connaître l'os, on apprend à communiquer, on apprend à mâcher, on va s'enseigner, on va en fait c'est un vrai travail, c'est à dire que si tu fais pas d'efforts ça peut ça peut un peu dégringoler quoi, tu dois faire des efforts dans ton couple
tu dois faire et tu dois aussi faire donc quand t'es dans un lien avec quelqu'un d'autre, tu dois faire des efforts
et pareil pour le lien avec toi-même, tu dois faire un effort pour être bien à l'intérieur
moi je pense que c'est pas forcément
voilà si tu ne prends pas le temps
et bien
ça peut aller de ça peut aller, ça peut dégrader la relation que t'es avec toi-même, ça peut dégrader

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

ta santé mentale

et vraiment là le but du podcast c'est vraiment de se dire ok c'est une espèce de mission que j'ai et autre chose qui est très importante pour moi de dire c'est que c'est ta responsabilité à toi, ton bien-être

ta santé mentale etc c'est en c'est toi en fait c'est toi qui doit faire les efforts et c'est pas les autres et je dis ça parce que moi personnellement avant de me marier par exemple je me disais beaucoup, j'avais beaucoup beaucoup beaucoup d'attente, mon mari, mon mari doit me rendre heureuse,

mon mari doit faire ça pour moi, mon mari doit faire ça, c'est comme si vraiment mon bonheur

dépendait des actions de mon mari, dépendait de mon mari, c'est j'avais énormément d'attente et donc s'il lui il faisait ce que moi je voulais etc ben moi j'étais bien, j'étais heureuse et tout et s'il lui ne faisait pas ce que je voulais et tout, ben moi j'étais pas bien, je te bouge et machin etc etc

aujourd'hui ça a changé parce qu'aujourd'hui j'ai décidé en fait, enfin quelques temps que mon bien-être je vais pas remettre ça à quelqu'un, j'ai pas

je demande pas à ma meilleure amie ou à mon mari ou à ma sœur ou à machin de me rendre heureuse

et de faire les actions qu'il faut pour que moi je suis heureuse. Non, je décide mais il n'y l'est que moi je vais faire les actions pour prendre soin de moi

et en fait c'est ma responsabilité, c'est pas la responsabilité de carrière d'autre et ce que les font les autres c'est du bonus en fait

tu sais quand mon mari il est attentionné, il y en a, etc pour moi je le prends, il fait ce que moi je veux qu'il fasse

en fait je prends ça comme un plus et bien sûr, je suis hyper reconnaissante et je suis satisfaite et je suis heureuse etc

mais c'est pas, mon bonheur ne dépend pas de ça, ne dépend pas que ma copine

voilà elle m'a fait ça, enfin je sais rien moi elle a organisé un truc pour nous, enfin bon je vais pas mais en tout cas

parce que avant j'étais comme ça, avant j'avais beaucoup d'attente et du coup j'étais souvent déçue, quand t'étais trop d'attente, t'étais tout le temps déçue

ah oui mais j'ai, il m'a pas fait ça, il m'a pas fait ça, il m'a pas fait ça, non non non, et je remettais la faute, la faute sur eux

voilà c'est, mais en fait non

c'est un mois de faire l'effort, c'est un mois de prendre soin de moi et en plus si tu ne le fais pas je te promets y'a personne qui va le faire

surtout quand on est maman, on est débordés, on a nos gosses, on a nos enfants

on a, enfin voilà on est là, on a plein de trucs à faire, surtout voilà on travaille à côté, on court partout, etc

ou bien quand on est étudiante, on est là en mode école, école, école, école, on est là, on est, ou je sais pas tu vois, mais on a souvent tendance à

oui à s'oublier un petit peu et surtout quand on devient mère, je parle beaucoup de la matinl'été parce que c'est réel, moi j'ai vu la différence en fait avant et après être devenue maman

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

c'était, enfin voilà quand tu deviens maman, surtout les premiers temps et tout, moi le meilleur exemple que j'ai par rapport à ça, c'est ma petite sœur
ma petite sœur, là là je suis, ma desonymes dans le livre, celle qui ont lu mon livre, elle est hyper, elle a toujours été hyper coquette
hyper, vraiment sur son 31, tu la vois, elle est toujours hyper apprêtée, enfin voilà très très très coquette, etc
et quand elle est devenue maman, je suis allée la visiter et
j'étais morderelle intérieurement, mais ça m'a fait rire et ça m'a touché et j'ai trouvé ça émouvant finalement
parce qu'elle était en dégaine comme je l'avais jamais vu quoi, alors elle avait accouché, je pense que ça faisait vraiment pas longtemps, c'était une histoire de quelques semaines
voilà peut-être de deux semaines ou quelques jours, je sais plus, enfin je l'ai vu
et elle était en dégaine, genre pas coiffée, cheveux gras
ça va la vieux pyjama
pas maquillée, enfin vraiment je ne reconnaissais absolument pas ma sœur
et elle était en mode, et elle s'en foutait complètement d'elle, elle était en mode mon bébé, est-ce que c'est bien comme ça, est-ce qu'on fait bien comme ça, est-ce que je...
parce qu'elle l'avait et tout ça, ouais j'ai peur, machin, de mal faire une ananie et puis en ce moment elle ne te rend pas très bien et puis le lait et puis n'en a...
enfin bref, là les maman vous reconnaissez la situation, ça vous parle beaucoup
et moi ça m'a touché parce que ça m'a fait rire et ça m'a touché parce que je me suis dit c'est bon elle est devenue mère en fait c'est ça quand tu deviens mère c'est
t'as ce truc un peu de t'oublier quoi, vraiment tu t'oublier, limite t'as pas pris ta douche depuis chez pas quand, et t'es en mode, je m'en fous, je m'en fous mon bébé, mon bébé, mon bébé
et c'est tout à fait naturel
surtout pour le premier je pense, après je pense qu'on prend la main, on se prépare
j'ai le souvenir d'une amie
Amida, tu m'entends
qui était ancienne membre de mon premier fr et qui me disait voilà, elle disait pour son
pour son accouchement, enfin je sais plus, peut-être le troisième il me semble, elle m'a dit là, là, là,
par contre elle était au taquille
tu vois, elle était au taquille, elle avait préparé sa petite trousse, elle avait préparé tout ce dont elle
avait besoin
machin, son... enfin voilà, je me dis que ce qu'elle veut, son machin, en bref elle a tout préparé pour
être bien, ses petites bijoux et tout
pour que voilà après l'accouchement, voilà, elle prend quand même le temps de prendre soin d'elle,
etc. parce qu'on a besoin de ça
enfin bref, donc tout ça pour dire, voilà, il y a des perrettes comme ça où effectivement tu es dans le
sacrifice et tout, c'est normal, c'est naturel
hein, pas... voilà
mais
il y a un moment donné, voilà, il faut, il faut également
prendre soin de soi, s'écouter

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

et se donner ce dont on a besoin
donc vraiment, là le truc c'est que, c'est de rentrer là, insha'Allah
accordez-vous des moments où vous pruniez réellement soin de vous
et ça veut dire quoi, prendre réellement soin de soi
on peut le faire de plusieurs manières
déjà, ce que je vous invite à faire, c'est de bloquer un temps, on en a parlé dans l'épisode 2, il me
semble sur l'organisation
quand tu as un objectif, bloque toi un temps par rapport à cet objectif là et ce temps, il est consacré
à
travailler sur ton objectif, c'est vraiment un temps dédié à ça
et bien, même pour le bien-être, vous pouvez vous dire, je vais m'accorder un temps pour ça, je
l'avais fait
c'était quand, je sais pas si c'était l'année dernière ou je l'avais fait, oui, je crois que c'était début de
l'année dernière
enfin voilà, je m'étais dit, ok, je veux avoir un temps
off, un temps de roupeau, de relaxation, un temps où vraiment, je
je me détends profondément, je prends soin de moi, un vrai temps
et le truc c'est que je m'étais dit, je m'étais donné ça, je m'étais donné ça le vendredi, donc je l'avais
appelé ça, je m'en raquais
je m'en raquais et c'était trop bien, je me rappelle que la veille, je cuisinai, la veille, je faisais mon
ménage, la veille, je cuisinai pour le vendredi
le but c'était que le vendredi, je n'ai rien à faire, mais vraiment rien à faire, juste
mes soins du visage, mes soins des cheveux, mon petit bain, mon petit douche, enfin voilà, mon petit
hame même maison parfois
c'était vraiment que
voilà et pas que ça, et genre je reste sur mon canapé, je lis un livre, je prends le temps
je n'ai rien à faire, je n'ai pas de, ah il faut faire ça, il faut faire ça, il faut faire ça, parce que je sais
pas si vous l'avez remarqué, mais on passe notre temps
dans les obligations et dans le je dois, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire
manger, je dois emmener mes enfants là bas,
je dois préparer le tatata, je dois faire ça, j'ai un rendez-vous, je dois, je dois appeler l'autre, je ne
fais pas que j'oublie ça, il faut pas que j'oublie ça, la charge mentale, charge mentale tu vois
et pression, pression, stress, pression, tatata, tu vois c'est lourd quand même, et en fait on est tout
en train de courir
et
et moi ce que j'ai fait à ce moment là, c'est que j'avais décidé que le vendredi
surtout le matin
c'était un temps
de soins, soins de moi, soins de ma foi, vraiment c'est un moment où
et franchement qu'est-ce que ça me fait, qu'est-ce que ça m'a fait du bien, ah j'ai, ça me faisait
beaucoup de bien, après j'ai arrêté, je pense
j'ai arrêté de le faire, mais là je reprends cette année, j'ai décidé de reprendre
et d'ailleurs l'idée m'est venu aussi parce que

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

en fait j'écoute beaucoup de podcasts d'autrices, de personnes qui écrivent plein de livres et tout donc j'écoute leurs podcasts, ça m'inspire trop ça me motive pour les prochains en tout cas là et donc il y a une autrice qui racontait dans une interview, elle disait qu'elle je crois que c'était une fois par semaine elle s'accordait un temps de off, voilà, un temps où il n'y avait rien, dans le programme il n'y avait rien, elle n'avait rien à faire, rien si ça n'existe pas ça, le moment où il n'y a rien à faire et elle disait que et en fait voilà, juste à la sortée, elle se promenait il n'y avait pas de but, il n'y avait pas d'objectif, il n'y avait pas de, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire ça, je dois faire ça juste, elle va, elle se promène, tata tata, pas de pression, rien, elle ne pense à rien et elle disait que c'est, que ces moments-là étaient nécessaires pour sa créativité, pour son énergie, pour sa motivation et tout parce qu'après, elle revenait, elle avait encore plus d'idées, elle était encore plus motivée, elle avait encore plus envie donc le fait d'avoir des moments off comme ça, ça permet de revenir avec plus de force et d'ailleurs, on va parler, j'en parlais avec Kaina de Je peux pas, Jean-Côte-on-Marie et qui m'avait donné cet exemple-là, et qui je trouvais hyper parlant elle me disait que la terre, la terre pour qu'elle puisse pousser donc des plantes et des fruits, etc, etc, pour que les graines puissent voir la germée et tout ça et bien, il faut un temps où la terre se repose il faut un temps où la terre ne travaille pas on ne va pas, on laisse la terre se reposer si tu respectes ce temps de repos pour la terre et bien après parce qu'en fait, c'est un moment où la terre va se régénérer, tu vois je crois que j'étais particulière d'autres trucs, au moment où elle m'en avait parlé et je crois que ça disait qu'il fallait qu'il y ait des verres dans la terre, qu'il fallait qu'il y ait des machins que l'écosystème en fait se développe donc il fallait laisser la terre se régénérer, il fallait laisser et après, tu vas travailler la terre, se mettre les graines, et du coup tout ça va pousser bon voilà, je ne suis pas agricultrice, je ne suis pas jardinière, je n'ai pas de potager chez moi donc j'en sais pas plus que ça mais c'est super intéressant et bien pour nous c'est pareil, en fait on a besoin d'avoir des moments de pause où on se régénère à l'intérieur quoi d'ailleurs ces moments de pause, normalement, 5 fois par jour ce sont des moments de pause

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

ce sont des moments où on régénère notre foi
normalement les moments, si on faisait correctement nos prières, je parle de moi la première
si moi, au Méhima, je faisais correctement ma prière
avec méditation, avec concentration, avec vraiment
toute la sérénité, toute la conscience, toute la méditation, de la prise de conscience de l'importance
de ce que j'étais en train de vivre
si moi vraiment je vivais mes prières comme ça
et bien mes prières me transformeraient, à chaque prière je déposerais tous mes soucis
et je recevrais toute la lumière de la prière, toute le nôtre, toute la sequinat, toute la sérénité
et ça me renforcerait
et quand je sortirais de ma prière, je serais une autre Méhima
et je me sentirais libérée et je me sentirais vraiment mieux
normalement c'est comme ça, les prières c'est des moments où
qui t'apportent de la sérénité et qui te donnent du coup de la force pour continuer ta journée
donc normalement ça devrait se passer comme ça
mais quand là nous permettent, quand là me permettent, quand là nous permettent
vraiment de faire de nos prières des moments de profonde sérénité
et des vrais moments de méditation, de lien avec la spentalaie
vraiment quand là nous permettent de vivre de beaux moments de prières avec une belle
concentration
donc voilà, mais ce que je veux dire, essayons au moins de travailler
comme je l'ai dit souvent les prières dans la journée avec les enfants etc
je sais que ça peut être un peu compliqué, c'est quand t'as ton gosse qui monte derrière le dos là
et toi t'es là, j'espère que mon foule n'arrive pas à s'enlever, tu t'essayes de le retenir
et tout, je sais que c'est compliqué, mais bon faisons de notre mieux
et essayons de profiter du fageur, voilà de profiter de ces moments là pour vraiment
les faire avec un maximum de concentration et s'entraîner à ces moments là disons
mais voilà donc en tout cas c'est bien d'avoir des moments où on est en off
où on se repose, où on se met pas à la pression
parce que ce qui mène au burn out finalement c'est ça, c'est quand t'es tout le temps sous pression
tout le temps sous stress stress stress stress
tu sais ton corps il est tout le temps un pic de cortisol et pic d'adrénaline et ça s'arrête pas
t'as pas de temps vraiment de détente, de repos etc
ben c'est là où ça peut causer je pense des légas accumulés avec le temps
de manière, enfin voilà des légas mentales et surtout bien-être et sur ton physique
parce que les deux sont quand même pas mal liés
donc avoir des temps off c'est important
donc vraiment aujourd'hui à la fin de l'épisode ce que je vais t'inviter à faire c'est ça
c'est te dire ok à quel moment je prends soin de moi
à quel moment je fais des choses qui me tiennent à coeur
moi je pense à l'époque de ma mère et tout avant l'époque de nos parents
souvent nos maman elles avaient des activités créatives
des activités qui sont pas que dans le, ouais tu vois il faut faire ça

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

voilà ils avaient 13, t'sais la couture
moi quand j'étais chez ma, bref j'ai vécu un an à Vignon chez ma tante
et par exemple voilà elle m'avait coupé une écharpe ou un truc comme ça
donc tu sais de la laine et tout
mais en fait je me dis c'est trop bien faire des activités comme ça
aujourd'hui ça s'est perdu hein on n'a pas le temps
alors que mine de rien c'est des activités qui sont très représentatives
ma mère elle faisait beaucoup de couture
et je sais qu'elle aimait bien
parce que c'est des moments où t'es...
comment dire, c'est des moments où je pense de repos mental
où t'es pas sous pression, t'es pas machin, tu te détends
t'es un peu ralenti, tu fais un truc qui ne te met pas la pression
qui te détend etc voilà
et voilà donc ça peut être intéressant de se dire
qu'est-ce que je peux faire pour me faire du bien
pour relâcher un petit peu la pression
peut-être répéter et lire
voilà tu tiens un livre tranquillement
tu te poses, tu bouquines
avoir des temps comme ça
je pense que c'est nécessaire pour revenir en force
inshallah
et ça permet vraiment de se ressourcer
donc voilà
donc on n'est pas hésiter à avoir des temps où tu ne fais rien
voilà c'est un peu ça le truc
où tu fais des choses
mais que pour le plaisir et pas pour le voilà
parce que moi là cet été
j'y suis encore un petit peu
enfin ouais j'y suis toujours
mais bon inshallah ça commence à aller mieux
j'ai fait, j'appelle ça les crises en quoi c'est Xéma
j'ai toujours eu de l'Xéma
d'ailleurs j'étais bien contente d'en avoir quand j'étais au collège et au lycée
pourquoi j'étais contente mais parce que
c'était mon excuse pour pas faire piscine
donc j'ai eu de l'Xéma je crois pas ça de la 6ème ou la 5ème
ça tombait à pique
et voilà donc voilà du coup Xéma tu peux pas toucher le clor
donc Hamdouïdès ça permettait d'éviter la piscine
mais c'était toujours localisé

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

c'était dans un petit endroit
enfin ça va ça a démangé un peu de temps en temps
mais franchement c'était rien de grave
j'ai jamais eu de problème avec
et après l'amour de ma mère
c'est là où vraiment
mon Xéma a pris une autre tournure
c'est parce que le deuil au moment du deuil
quand on s'est allu mon livre j'en parle
et un moment donné où j'allais vraiment très très mal
et ça s'est refléter
disons sur mon Xéma
j'ai fait comme des espèces de crises d'angoisse
c'est à dire que j'avais des grosses plaques
et ça me démangeait de ouf
ça faisait un peu comme de l'hurticair
ça me démangeait énormément énormément
et puis je grattais je grattais je grattais
jusqu'au sang et j'arrivais pas à m'en empêcher
je me grattais de nuit
enfin c'était vraiment compliqué
et j'en avais partout sur le corps
et vraiment voilà quoi
mais Hamdouïdès après quand j'ai fait
et oui il est médicament on ne savait rien
quand je prenais de la cortisone et tout ça
ça savait rien parce que ça revenait tout le temps
enfin voilà après
après le Hamdouïdès
j'ai commencé à aller mieux intérieurement
et ça a commencé à s'atténuer
ça s'est arrêté le Hamdouïdès
après j'ai toujours l'exemple à rester
mais un peu localisé sur mes mains
et puis ça partait presque
donc ça allait
et l'été dernier
après être allée au Maroc pendant une semaine
voilà j'ai été sur la tombe de ma maman
Robert Hamra je suis allée chez moi
dans leur maison
ça a été compliqué en fait
c'était très très dur

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

j'étais sous pression
je ne sais pas
il s'est passé un truc à l'intérieur
ça a réveillé je pense des choses
c'était très très très douloureux
et l'exemple est revenu
c'est revenu
sur les bras, à démangézon
saignement tout ça tout ça
grosse plaque rouge et tout
et le médecin quand je suis rentrée
je lui ai montré et j'en ai parlé
il y avait un choc émotionnel
elle m'a dit mais voilà
ça mettra quelques mois pour partir et tout
j'ai accepté
je me suis pas pris la tête avec ça
c'est pas grave et c'est parti au bout de 1 mois
elle m'a dit 6 mois il me semble mais Hamdouillet c'est parti assez vite
donc Hamdouillet
et cet été c'est revenu
pourtant il n'y a pas eu de choc émotionnel
je suis pas allée au Maroc
mais cette année j'ai eu le sentiment
que c'était une accumulation
je pense que c'était comme la charge mentale
c'est comme si
mais mon avis
c'est que
tu sais on a tous des moments de stress
les moments de stress ce n'est pas grave c'est normal
mais moi je crois que
simplement le problème c'est pas
d'avoir des moments de stress
le problème c'est de pas avoir des moments off
c'est pas avoir des moments de repos
quand t'es tout le temps sous stress
ton corps est tout le temps en train
de créer de la cortisonne
de la cortisonne tout le temps
je pense que c'est le fait que ça dure dans le temps
et ça se trouve toujours dans la suppression
je pense que c'est ça qui fait le plus de dégâts

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

que un gros
enfin que
je sais pas je suis pas médecin
je vais pas demander du coup
à Nadia de consommer muslim
qui nous a fait la formation de stress dans le bundle
mais moi
j'ai l'impression que quand
tu vas pas bien, tu vis une épreuve, tu vis quelque chose
mais que après
tu as des moments off, tu te détends
tu fais tes adcares
tu as ton corps haine
tu t'apaises, tu vas te promener un peu
tu...
voilà je pense que peut-être que ça descend
enfin ça remet ton niveau de...
ça baisse un petit peu ton niveau de tente
votre cortisol tout ça
enfin je sais pas
ça fait moins de dégâts
en tout cas j'ai eu ma crise d'exemple
cet été je m'y attendais pas
j'en ai toujours là
j'en ai toujours à vrai dire
mais voilà
et moi je pense que si j'ai dû à plusieurs facteurs
c'est tombé pendant mon syndrome pré-menstruel
donc juste avant de me menstruer, c'est une phase pour moi
qui est un peu compliquée, c'est dur que un ou deux jours
c'est vraiment compliqué
et ensuite
j'ai eu beaucoup beaucoup de sources de stress
différentes, c'était rien de grave
à chaque fois, mais plein de petits trucs
ah il faut que je fasse ça, il faut que je fasse ça, à main
j'ai pas fait ça, à main, ça sur le genre, à main
et en fait c'était tout le temps dans ma tête
dans ma tête, dans ma tête
et un jour je me suis réveillée avec des mangéons de ouf
et bon voilà
c'est pas grave, ça va passer
je lâche prise, franchement j'accepte complètement

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

je me dis bon c'est pas dramatique,
ça va passer
voilà, il m'éprouve
avec ça, c'est pas très grave
et sur là c'est une purification
d'épêcher, et voilà
et ça me pousse à moi-même, comme je vous l'ai dit
c'est aussi pour moi, à vraiment faire de mon bien-être
ma priorité, parce que moi
je vous en parle souvent et tout
quand j'ai des tendances, quand j'ai des
en fait quand j'ai des projets importants
quand j'ai des choses importantes
j'ai tendance à me focaliser là-dessus, en me disant
ah mais j'ai plus le temps, j'ai plus le temps de prendre soin de moi
j'ai plus le temps d'avoir des temps, j'ai plus le temps
ah tata, par exemple, là ça va être dur pour moi
de me dire que le vendredi matin
c'est mon temps où je me prends soin de moi
et le vendredi après-midi c'est le temps où j'apprends
voilà vous savez, dans le podcast
numéro 2, je vous avais dit
de la rentrée là, je vous avais dit
qu'il faut bloquer des temps
de bloquer le vendredi par rapport à ça
et je sais que quand j'ai des projets importants
et que j'ai ce sentiment un peu de
ah mais il faut que je bosse, il faut que je fasse ça
il faut que je fasse ça, et bien je vais faire sauter
quoi, je vais faire sauter mes temps de repos
parce que je vais me dire non mais là
je prendrai au soin de moi un autre moment
là il y a trop d'urgence
mais en fait non, il va falloir que je résiste
que j'apprenne à résister en me disant
ce temps, il est sacré, il est trop important
parce que
parce qu'en fait si je vais mal à l'intérieur
ou si je prends pas le temps de
prendre bien soin de moi
ça va impacter le reste
alors que si je prends le temps off etc
ça va au contraire me donner plus d'énergie

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

plus d'inspiration et tout pour la suite
donc voilà, j'espère que ça te parle, les exemples
là je te partage des petits exemples, des petites histoires, des petites anecdotes
mais c'est pour t'illustrer tout ça
et pour que tu comprennes un peu
tout ce que je veux dire
donc vraiment, oui
prendre des temps pour toi
et noter dans ton agenda
c'est bizarre et
soit l'écoute de toi
c'est à dire déjà
ça c'est un truc, on a tendance
c'est une des erreurs que moi j'ai faite longtemps
c'est une des erreurs qu'on a tendance à faire
c'est on se déconnecte de nos besoins
on ne s'écoute pas vraiment
en fait on est là tout le temps
en train de
remplir notre temps
surtout aujourd'hui, aujourd'hui on a un vrai problème
faut le dire, c'est le téléphone
les téléphones, les écrans et tout
c'est un vrai problème pourquoi
parce que depuis qu'on a ça
notre cerveau perd l'habitude
de rester tout seul avec nous
on est tout le temps sur les réseaux
les notifications, les whatsapp, les youtube
les machins, les bitules, les souhaits
les tiktok, les snap et tout
et du coup on n'a pas de temps
d'ennui, on n'a pas de temps
off, on n'a pas de temps
où on est connecté à soi, on s'écoute et tout
on a, dès qu'on a un vide
par exemple dans la salle d'attente
t'attends ton médecin, t'attends le rendez-vous
tout le monde est sur son téléphone
tu vois, alors qu'avant
soit tu pouvais parler avec des gens, tu pouvais aider par la fenêtre
tu pouvais penser à des trucs et tout
on a plus ça

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

tu fais un manger et tout
on t'écoute des podcasts peut-être qui t'entendent d'écouter maintenant
il n'y a pas de mal
mais en fait le truc c'est qu'on se déconnecte de soi
ce que vous le ressentez, est-ce que toi tu m'écoutes, tu le ressens ça
que souvent t'es déconnecté
de ce qui se passe à l'intérieur de toi
parce que moi j'ai beaucoup été comme ça
et du coup
le problème c'est que
quand t'es trop habitué à ça
t'es tout le temps occupé, ton esprit est tout le temps
distract, distract, distract
ça a plusieurs conséquences
notamment que
t'as peur un peu du vide
tu n'aimes pas le vide
t'essayes toujours de remplir le vide avec quelque chose
et donc
finalement t'es comme si t'as peur ou t'es pas à l'aise
de te retrouver tout seul avec toi-même
c'est quelque chose qui te met
c'est inconfortable
alors que ça devrait être normal
et du coup ce qui se passe c'est que
t'es plus connecté à toi
t'es plus connecté à tes besoins
t'es plus connecté à tes émotions
et tu vas les subir, tu subis tes émotions
tu es machin
tu dépend des autres
je trouve que ça crée beaucoup de choses assez négatifs
et moi
c'est un vrai apprentissage que j'ai fait
et qui m'a énormément apporté
c'est de nouer une relation avec moi-même
de devenir mon amie
c'est vraiment ça parce que ça se construit
et
de prendre des temps
où je suis que avec moi-même
via l'écriture
je vais me parler, je vais m'écouter

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

tu vois
je vais vraiment être là
ou bien des fois je vais aller me promener
je vais aller me promener, voilà
je vais pas apprendre mon téléphone
ne pas écouter quelque chose en même temps
non juste me promener, regarder la nature
faire des délicres
et me retrouver toute seule
avec moi-même dans ma tête
et ça c'est important
d'avoir ces temps
c'est important d'avoir des temps où un espace
où je vais m'écouter
et où je vais être présente pour moi
c'est vrai et voilà
et c'est vraiment quelque chose dont je parle
dans l'atelier qui est dans le Bundel
la Rahma envers soi, comment devenir son amie filet
c'est ça en fait
c'est nous et comment on fait pour nous un lien avec soi-même
la Rahma envers soi-même
c'est vraiment important
parce que
du coup c'est pour ça que je me pose le vendredi matin
c'est parce que je me dis voilà le vendredi matin
vraiment je prends le temps
d'être cul avec moi-même
sans écran bien évidemment
ah oui quand je dis que tu bloques un temps
ou que tu es avec toi-même et que tu te fais du bien
c'est un temps digital détox
il n'y a pas de téléphone qui traîne
et surtout pour dans ma routine phagelle
je n'ai jamais de téléphone avec moi
ça c'est hyper apaisant
et puis voilà c'est un moment où
je reste toujours en mode avion
et je fais ma petite routine tranquillement
et ça apporte vraiment
de la sérénité
donc voilà et puis je me dis
je me dis ouais il faudrait que je teste

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

j'aimerais bien tester
pendant des longues périodes
me mettre en mode digital détox
je suis sûre que ça m'apporterait vraiment beaucoup de bienfait
il y a toujours des moments où je pète des blonds
et je supprime toutes mes applications
de nos téléphones où j'en ai marre
je me sens que ça me stresse trop
et tout
ça me fait pas du bien
et voilà et je me dis franchement
je pense que si il n'y avait pas les merclifageurs
si il n'y avait pas tout ça
je pense que j'oserais vraiment supprimer mon compte
et supprimer Instagram etc
là je le fais pas
peut-être qu'un jour je le ferai
mais je sais à quel point ça fait du bien
donc même ça tu peux te le faire
tu peux te dire ok je vais m'accorder
3 jours, peut-être une semaine
en mode digital détox
en mode pas de téléphone, pas de réseau social
mon téléphone il loin
voilà je suis pas dessus
et tu verras à quel point ça apporte
rien que ça, ça apporte de la sérénité et ça fait du bien
bah écoutez voilà j'ai beaucoup parlé
je suis allée un peu dans tous les sens
franchement c'était pas, en fait c'est un épisode
j'ai commencé à le préparer et après je me suis dit
bon mais il m'a assez bon, enfin
je l'ai fait un peu en mode chill quoi
genre j'ai pris mon petit café avant
et je trouvais que le sujet
pour ce sujet là
j'avais pas envie de mettre la pression
pour le sujet organisation je me suis dit la pression, j'ai préparé des trucs
je sais pas si ça se voit d'ailleurs mais bon en tout cas
c'était bien préparé
mais pour le sujet
de tranquillé, de prendre soin de soi
j'avais envie de parler un peu plus spontanément

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

et partager mes petits conseils
spontané
là, qu'est-ce que je dirais
bon j'avais pris quelques petits natins mais vite fait
voilà, bloque toi un temps
juste pour toi mais sur ton agenda
prends le temps de t'écouter
voilà, je t'invite à écrire
donc tu peux faire ça tous les matins au foyer
tu peux te faire ça une fois par semaine tu te dis
ok, pendant le temps
si tu décides de te bloquer un temps de 1h, 2h
ou vraiment tu es en mode je ne fais rien
tu verras comment ça fait du bien
parce que nous on cherche toujours à remplir le temps
ah, il faut que je fasse ça
et finalement c'est comme si on est tout le temps
un petit peu sous pression et même si on ne fait rien
on ne fait pas rien
mais c'est ça la différence, oui c'est important
à dire quand même, il y a une différence entre
ne rien faire mais
pendant que tu fais rien, genre t'es allongé sur ton canapé
et tout, ton cerveau il fait
la taux d'oliste, ah je dois faire ça
et en fait tu fais rien mais tu culpabilises
de rien faire, là tu profites pas
là tu ne te reposes pas, c'est un faux repos
moi quand je dis
pourquoi est-ce que je dis programme un temps
ou tu fais rien, c'est parce que du coup c'est totalement
assumé, il y a zéro culpabilité au contraire
et même
je ne pense à rien, c'est-à-dire que ta taux d'oliste et tout
si tu penses à un truc, vas-y note-le
dans ton carnet comme ça c'est fait et que tu penses plus après
pour te libérer l'esprit
et la charge mentale, mais
le but là
c'est vraiment
que tu profites de ce moment où tu fais rien
voilà, parce que moi ça m'arrive plein de fois où je fais rien
voilà, croyais pas, il y a plein de moments où je fais rien et tout

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

mais je profite pas de ce moment
parce que je culpabilise, mais non
il faut que je fasse ça, moi je fais rien, alors j'avais ça à faire
et je dois faire ça
et en fait
non du coup j'ai rien profité quand j'ai terminé
mes deux heures
j'ai juste plus de stress en me disant
oh là là, je suis folle, j'ai rien fait alors que
alors que là le fait de me dire, même si j'ai des choses à faire, je m'en fiche
c'est un moment de pause et c'est un vraiment de pause
qui est assumé et je vais en profiter
et je vais kiffer
et bien tu vas vraiment te reposer, tu as vraiment
te détendre l'esprit, tu as vraiment kiffer
donc
ça c'était important de le dire
c'était vraiment important de le dire
j'ai noté aussi
une petite recommandation à te faire, c'est
faire une liste de ce qui te fait du bien
par exemple moi j'ai fait une liste
dans ma liste, j'ai mis faire du roller
c'est un vrai challenge
ça me challenge vraiment
parce que j'aimais trop le roller
toutes mes années collèges lycées
j'avais des super rollers
voilà dès que je rentrais
je les prenais, je sortais
je faisais du roller avec mes copines
j'en garde des super bons souvenirs
j'aimais trop, alors j'ai jamais été sportive
j'ai toujours détesté le sport, je faisais des zéro sport rien
mais pour moi c'était pas du sport, ça c'était un vrai kiff
et vraiment
j'aimais beaucoup beaucoup beaucoup
et j'ai complètement arrêté de le faire
je crois fin du lycée j'ai dû arrêter
et c'est vrai qu'aujourd'hui m'imaginer me remettre
au roller ça me fait un peu bizarre, j'ai l'impression que c'est un truc un peu d'ado
et je me dis attends mais moi je t'as 32 ans
t'as des enfants, que je suis allée faire du roller

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

t'as ton hijab
t'as ta petite
enfin voilà t'as
j'ai trouvé ça un peu voilà
mais en même temps je me suis dit mais qu'est-ce que j'aimerais
trop en refaire
déjà pour savoir si c'est que j'ai oublié ou pas, est-ce que j'en fais toujours bien
ou pas
et puis je sais que ça me
en fait j'aimais trop la vitesse, j'aimais trop
enfin vraiment c'est d'une sensation
que j'aimais trop, c'est un moment là, c'est un moment de plaisir
et là je me suis noté
et je me suis dit alors c'est très challenging
parce que je me dis mais comment je vais faire, quand est-ce que je vais faire ça
comment
j'ai du mal à m'imaginer un projet mais c'est sur ma liste
et c'est un truc qui me fait du bien
et le fait de le noter m'a fait prendre conscience
que ouais et si je osais
donc toi est-ce qu'il y a des choses que t'aimerais faire
peut-être que tu te dis ouais moi j'aimerais trop commencer la couture
ça me donne envie et tout, je regarde souvent des vidéos de couture
mais je me lance pas
ou bien la peinture moi j'essaie
j'ai une petite sœur qui fait de la peinture
c'est vraiment elle se fait kiffer
elle peint pour son plaisir
je trouve ça génial alors que c'est vrai que moi
je me dirais pas de faire de la peinture
j'ai l'impression que si je fais de la peinture
c'est plutôt aussi j'achète de la peinture, c'est plutôt pour mes filles
pour les occuper et tout
mais ça me viendrait pas vraiment de me dire
ok si je vais peigner pour le plaisir
t'es limite ce qui me vient spontanément
mais j'ai pas le temps
bah si en fait prends le temps
t'as le droit c'est pas grave
tu vas pourquoi faire que des trucs
prends le temps
c'est pas vrai qu'on a pas le temps
mais prends ce temps là pour faire un truc que t'aimes bien

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

donc voilà fait la liste de ce qui te fait du bien
et prends le temps de faire ça
également prends des vrais temps off
voilà un temps
où tu ne fais rien
et où tu te reposes et tout
et fait des actions qui te font du bien
qui te destressent et tout
moi je sais que la respiration
c'est un truc tout simple
mais la cohérence cardiaque ça m'aide beaucoup
mon mari il a son
au poignet il s'est acheté une montre
qu'on appelle ça
je sais plus qu'on l'avait ça
moi je sais plus
voilà comme ce que propose Apple
il n'a pas pris chez Apple mais c'est comme ce que propose Apple
tu sais c'est une montre
je suis désolée
je sais pas mais je pense que tu vois de quoi je parle
voilà c'est des montres
qui peuvent envoyer des messages
sur ta montre
oh my god l'explication
qui surveille ton rythme cardiaque
etc et j'étais avec mon mari
à un moment donné il me fait
ah je sais pas pourquoi mais en gros
ma montre me dit que
que je suis trop stressée
et en gros il me conseille de faire de la respiration
de la cohérence cardiaque
et je t'avais en mari mais t'es sérieux
il me fait ouais je fais mais c'est trop bien
il me dit non enfin moi ça me saoule et tout
non mais c'est trop bien je fais ah mais en fait
parce que moi ça m'intéressait pas spécialement
si tu me démontres je m'en fous un peu mais
mais là ça m'a donné envie je me suis dit
mais qu'est-ce que ça serait trop bien
franchement si ma montre est capable
de capter quand j'étais emperé d'un peu de stress

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

et de me dire ok non là c'est né c'est serre
une petite science de cohérence cardiaque ça va te faire du bien
et pour le coup moi je le ferai
je le ferai avec plaisir
et bref j'ai trouvé ça génial en fait
j'ai vraiment trouvé ça génial donc bon
peut-être que je craquerai et je me la prendrai
ne serait-ce que pour ça parce que
voilà parce que je pense que parfois on se rend pas compte
on se met on est sous stress
on n'a pas vraiment de temps
on n'a pas vraiment de sas, de décompression
des moments de décompression, de détente
alors que c'est super important
d'en avoir donc voilà du coup
mettre en place
la cohérence cardiaque
pour sa routine du fageur je termine
ma routine avec un peu de cohérence cardiaque
ça fait du bien
ou bien dans la journée
avant d'aller chercher les petits à l'école
5 minutes de cohérence cardiaque ça m'arrive aussi
d'en faire ça permet de me sentir mieux
de mieux les accueillir je suis plus sereine
et ça recharge mon taux de passé
c'est un truc de fond
voilà c'était des petits conseils
un peu comme ça sur le vif
mais moi ça me va j'espère que toi ça te va aussi
et j'espère que ça
ça va t'aider
en tout cas prends au sérieux ton bien-être
autorise toi
souvent on ne s'autorise pas parce qu'on se dit
oui mais non justement j'ai pas le temps
mes enfants passent avant moi
etc mais dis-toi bien une chose
c'est que chaque fois que tu prends soin de toi
chaque fois que tu prends soin de ta santé mentale
tu seras plus productive
pour donner aux autres
même dans ton travail

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

parce que tu seras ressource à l'intérieur
il y a un entrepreneur
qui
qui travaille beaucoup
qui est dans des formations
et il expliquait que lui il travaillait que le matin
et les après-midi
il ne bosse pas et en fait il s'oblige
à ne pas travailler
il s'oblige pourquoi
parce qu'en fait il s'est rendu compte que
l'après-midi il était moins productif donc même s'il bossait
de toute façon il bossait moins bien
que quand il bosse le matin
mais en plus de ça si il se force
à bosser l'après-midi aussi
le lendemain matin il sera moins productif
en fait c'est comme si
si tu travailles au moment où ton corps
il te dis stop et où ton corps il est fatigué
il n'a pas envie tout ça et tu n'as pas de moments off
et bien les moments où
t'es censé avoir plein d'énergie et bosser à fond
tu grignotes cette énergie
et donc t'es moins efficace
t'es pas bien
et si tu prends des temps vraiment de repos
de détente
et des vrais temps
où tu te ressources
du coup quand tu reviens pour faire le reste
pour faire ton travail
pour faire
pour t'occuper de tes enfants
t'occuper de ta maison tout ça
j'ai perdu le fil
de ce que je voulais dire mais je crois que tu vois
ce que je veux dire
c'est le signe que je parle trop
hier il a été court l'épisode parce qu'il y avait
mes filles qui m'ont qui sont venus et tout aujourd'hui
mais mes filles ne sont pas là
donc je parle beaucoup plus

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

et peut-être que ce que j'aurais pu dire en 20 minutes
je l'ai dit en 1 heure je m'en excuse et c'est le cas
voilà en tout cas
pour terminer par l'exemple que je donnais
par l'entrepreneur
moi ce que j'ai retenu c'est que
déjà c'est écouter, c'est écouter ça aussi ça fait partie
de prendre soin de soi, c'est écouter, écouter ses besoins
écouter ce qu'on a vraiment envie de faire, oser
faire ce qu'on a vraiment envie de faire etc
écouter son corps aussi et quand ton corps te dit stop
tu prends le temps de te reposer
quand ton corps
c'est en train de forcer le truc
non on ne force pas tu vois, tu reviens après c'est pas grave
t'as le droit
autorise toi en fait à prendre soin de toi
autorise toi avoir des temps de repos, autorise toi à écouter ton corps
d'ailleurs pour le fait d'écouter son corps
je vous invite plus plus plus
à suivre je pense que vous le faites quand même
mais celles qui ne le font pas faites le suite en cycle menstruel
il y a des applications
moi juste sur mon iphone j'ai l'application santé
qui était déjà sur mon iphone
et j'ai une note en fait à chaque fois que j'ai mes menstrues
tout ça c'est très intéressant
parce que du coup ça te permet
de suivre
en fait tu vas te rendre compte
que moi après moi t'as des périodes où t'es bien
t'es pas bien et c'est ok tu vois
et même plus que c'est ok tu vas apprendre
petit à petit avec le temps
à
à transposer
je sais pas comment m'expliquer
par exemple moi je sais qu'avant mes menstrues
j'ai une phase juste avant mes menstrues
genre un, deux, trois jours avant
quand je suis en pleine de la spm
en fait je suis dans une phase où je suis pas très bien
et

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

il y a souvent un jour
où vraiment je suis vraiment pas bien
et ce jour là
c'est un jour où j'essaye
de me préserver au maximum
de me libérer au maximum
je me donne pas de tâches qui me mettent la pression
je travaille pas sur des projets même si c'est important
j'essaye vraiment de
pas me rajouter du stress
parce que c'est comme si j'étais déjà stressée à l'intérieur
et j'essaye d'éviter de m'en rajouter
qui me font du bien
et j'essaye de sortir, je vais faire beaucoup de decors
je vais coûter tout le temps le haine
et je vais vraiment faire des choses qui vont me faire du bien
pour pas que ça empire
et pour m'aider à aller mieux
et mais bon en général ça va vraiment pas
même si je fais mes efforts et tout
ça va un peu mieux mais après ça revient pas bien
c'est normal j'ai compris avec le temps que c'était comme ça
c'est pas grave, ça fait partie de mon cycle
et ensuite
je mets quand même des essoues en place
mais en tout cas je me mets pas la pression d'aller bien
et pendant mes menstruus j'ai beaucoup plus de fatigue
je dors beaucoup plus pendant mes menstruus
et je ressens vraiment que mon corps est fatigué
vraiment fatigué
c'est une période où je prends pas de café
j'évite le café, j'évite les stimulants
je fais plutôt des infusions et tout, j'accepte de dormir plus longtemps
j'essaye d'écouter mon corps
et après cette période là, j'ai des périodes où je suis
après mes menstruus, j'ai une période où
mon énergie revient, ma motivation revient
ma bonhume revient, je suis au taquet
j'ai envie, tout ça
d'ailleurs c'est marrant parce que ma phase SPM
c'est le moment où je peux être incapable, je supprime toutes les applications
de mon téléphone, c'est le moment où je peux être incapable
et après je les remets

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spéciale rentrée 4/7) : Je m'autorise à prendre soin de moi et de ma santé mentale !

après mes menstruus et tout, ça y est, je remets de touche
j'ai envie, j'ai envie de parler avec les gens, j'ai envie de créer du contenu
j'ai envie de faire des choses
je ressens vraiment cette motivation
moi je me suis rendue compte
et du coup j'essaye un peu de respecter ça
dans les phases où je suis fatigué, je vais peut-être moins bosser
pendant mes menstruus, je vais toujours bosser
mais je vais bosser moins, SPM
j'essaye d'éviter de bosser le moins possible
voire de pas bosser, c'est pas grave
pendant mes menstruus, là je vais me mettre au taquille, je fais plein de trucs
voilà donc en fait, il faut vraiment s'écouter
se suivre
et comprendre un peu comment ça fonctionne
si vous voulez être intéressé par l'histoire des menstruus, ah oui j'ai plusieurs choses
pour les menstruus, j'ai un podcast spécial qui s'appelle
je crois
comment garder contact avec elle-là pendant mes menstruus
ou quelque chose comme ça
d'un gros voilà, pour ne pas
couper le lien avec elle-même pendant les menstruus
pendant les règles, sachez que j'ai un épisode
spécial là dessus, donc n'hésitez pas à checker
et puis voilà
je pense que je vais m'arrêter là
j'espère que l'épisode vous aura plu
vous aura été utile
et pour rappel le bundle, ça s'arrête après demain
je vous mettrai le lien, si vous voulez avoir plus d'infos
le lien en description
et bien, sur ce, salam alikum
à demain, tchao