



les secrets d'oumi

Les secrets d'oumi: Une nouvelle perception



les secrets d'oumi

By Khadija Okba

LES SECRETS D'OUMI





RAPPEL IMPORTANT

P.3

INTRODUCTION

P.4

LA CULPABILITÉ

P.7

PRENDS SOIN DE TOI

P.12

L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

P.16

**RENFORCE LA RELATION
AVEC TON ENFANT**

P.21

CONCLUSION

P.29



S

O

M

M

A

I

R

E

RAPPEL IMPORTANT

Avant de commencer à développer ces 4 étapes, je tenais à te dire une chose très importante. Comme pour toutes les affaires de la vie il faut s'en remettre à Allah, afin qu'Il nous facilite notre quotidien. Alors, tu peux lire des centaines de livres, articles et faire des formations concernant l'éducation, mais il n'y a qu'Allah qui t'apportera ce que tu veux pour toi et ta famille. Donc en toute humilité, « je demande à Allah de nous faciliter l'éducation de nos enfants afin qu'ils soient pieux, épanouis et en bonne santé, qu'Il nous préserve de tout mal et nous facilite la meilleure issue »

AMINE.

Je rajouterai que nous avons été dotés d'une religion exceptionnelle où rien n'a été laissé au hasard, en réalité que ce soit en terme de jurisprudence, d'éducation pour les enfants, développement personnel, psychologie... tout y est. Les meilleurs d'entre nous l'ont compris, ils l'appliquent dans leur vie, avec leur famille et essaient de partager un maximum de leur savoir avec les autres. Seulement la plupart des livres sont en arabe. Certains de leurs audios, vidéos ou livres sont traduits, mais ce n'est pas assez. Donc je vous enjoins, ainsi qu'à moi-même, d'apprendre la langue arabe, un trésor qui va vous ouvrir la porte d'une compréhension plus vaste.



CULPABILITÉ

**JE VAIS T'EXPLIQUER COMMENT
LIBÉRER TON ESPRIT DE LA
CULPABILITÉ TOXIQUE ET UTILISER
LA CULPABILITÉ COMME UN OUTIL DE
BIENVEILLANCE.**



L'IMPORTANCE DE CONNAITRE NOS ÉMOTIONS

Notre apprentissage se fait tout au long de notre vie, à travers nos expériences, nos émotions, les nouveautés, nos relations avec les autres etc... Elles définissent qui nous sommes et nous permettent de développer notre potentiel, notre personnalité, notre bien-être, notre manière d'affronter les défis et de réaliser nos objectifs.

On retient, que nos émotions ont un rôle important dans chacun de nos apprentissages. Il est donc nécessaire de les connaître pour mieux les gérer et qu'elles soient profitables plutôt que dévastatrices.

On parle ici d'**intelligence émotionnelle**, qui se définit comme la capacité que nous avons en tant qu'être humain, de comprendre et de gérer efficacement nos propres émotions, ainsi que celles des autres.

Au delà de ça, dans notre religion, des versets et des hadiths expliquent, selon certains savants, que le cœur est le siège de la pensée, de la réflexion, de la compréhension et du raisonnement.

(Ce sujet sera développé plus en détails dans le blog lessecretsdoumi.fr)

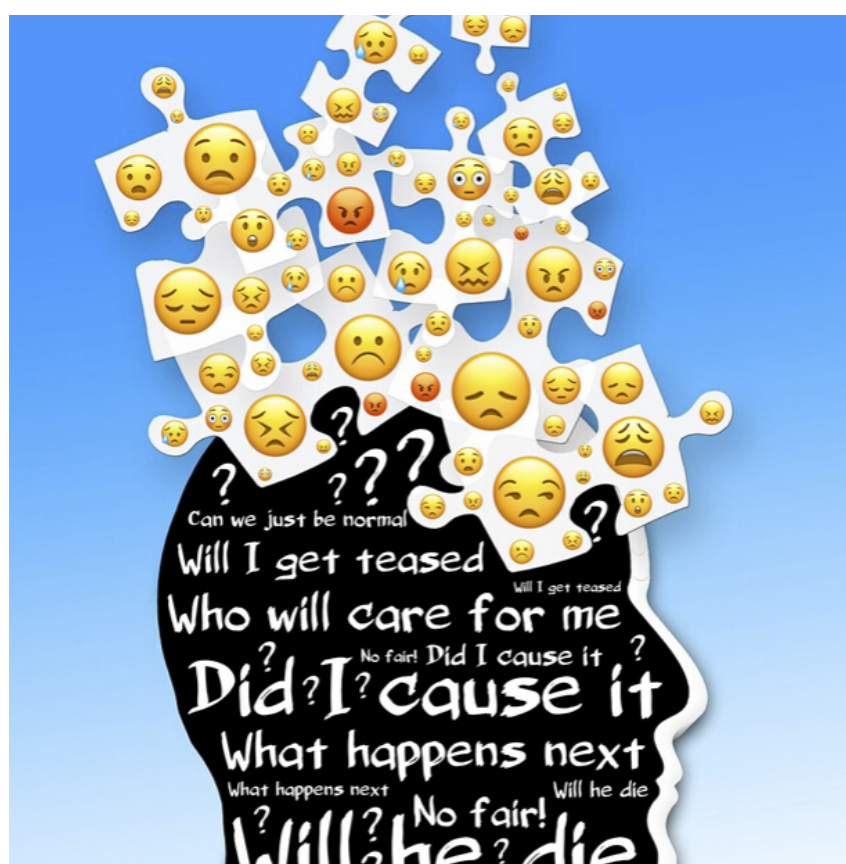


Il faut savoir que chaque émotion a une fonction, dès lors que l'on va connaître le rôle de chacune d'elles, il sera plus facile d'identifier le besoin qui se cache derrière et d'agir en conséquence, mais aussi d'apprendre à se libérer de celle-ci, si elle est toxique.

J'ai choisi de te parler ici de la culpabilité, car c'est une émotion qui revient très souvent lorsqu'on est parent.

POURQUOI CULPABILISE-T-ON ?

On connaît tous ce sentiment de culpabilité en tant que maman (parent), quand on perd patience, que l'on crie trop fort, que l'on n'a pas assez donné de temps à son enfant, etc... Ce sentiment de culpabilité qui te ronge et qui même, très souvent te fait douter de ta parentalité en te disant « je suis une mauvaise mère ».



Alors, je vais tout de suite te rassurer en te disant que tu es en bonne santé psychologique. Super non ? En effet la culpabilité est toujours douloureuse, mais elle n'est pas forcément négative. C'est une émotion structurante, qui favorise l'empathie, elle est un repère utile entre le bien et le mal. La fonction de cette émotion est très importante, car elle t'envoie un signal d'alerte pour réparer l'incident lorsque tu as mal agi ou transgressé tes valeurs et tes principes moraux. (*Waw c'est rassurant non ?*)

Exemple : « Quand tu cries sur ton enfant. »



Tu as le choix de vivre 2 situations :

A- culpabilité toxique ou destructrice

B- culpabilité saine et utile.

A- Culpabilité toxique

Si tu culpabilises d'avoir ressenti de la colère, ici tu as affaire à la culpabilité destructrice. Celle-ci va provoquer chez toi d'autres émotions négatives (colère, frustration...), te rendre vulnérable et pire, tu perds confiance en toi et tu penses que tu es une mauvaise maman. Ressentir de la colère est normal, car en tant qu'individu il est naturel de ressentir différents sentiments et la colère en fait partie. Ne te juge pas en fonction du sentiment ressenti, l'important c'est ce que tu en fais. Ce qui est, mauvais, est de se laisser emporter par la colère et mal agir, comme dans l'exemple « crier ». (C'est là qu'intervient la culpabilité saine)

B- Culpabilité saine et utile

L'action de crier n'est pas en accord avec tes principes d'éducation bienveillante, « je suis très en colère contre moi-même, car j'avais le choix de faire preuve de plus de patience et je n'aime pas perdre mon self-contrôle ». La culpabilité saine et utile va t'amener à réparer cet incident simplement en disant pardon d'avoir mal agi à ton enfant (et non, ce n'est pas un signe de faiblesse bien au contraire). Le fait de l'assumer va te permettre ainsi de ne pas répéter cette action et tout ce processus va libérer ton cerveau de la culpabilité.





A toi de jouer, je te laisse analyser tes émotions et te libérer de la culpabilité toxique. Certes cela ne se fera pas du jour au lendemain, mais commence à avoir les bons réflexes concernant tes émotions, car elles sont source de dégâts psychologiques si elles deviennent toxiques.

