



Les secrets d'oumi: Une nouvelle perception

les secrets d'oumi



By Khadija Okba

les secrets d'oumi

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.




PRENDS SOIN DE TOI

“ PRENDRE SOIN DE SOI C'EST PRENDRE
SOIN DES AUTRES ”



TU ES CONTAGIEUSE



Il faut que tu saches que tu es contagieuse, que ce soit de manière verbale ou non verbale. Tu contamines toutes tes émotions et état à tes enfants et vice-versa, ainsi qu'à ton cerveau qui agit en conséquence. Les émotions négatives comme le stress, la peur, la frustration, la fatigue...mais aussi celles qui sont positives : la joie, la satisfaction, la motivation..... Le pouvoir des mots et des émotions sur le cerveau, sont incroyables, pour en savoir plus à ce sujet je vous laisse aller voir le travail de Vanessa van Edwards « just amazing »

En effet, si tu essayes d'appliquer des outils d'éducation bienveillante avec tes enfants, alors que tu es dans un état où tu ressens des émotions négatives, ça ne risque pas de fonctionner (on est d'accord). C'est pour ça que tu entends souvent "moi avec mon enfant ça ne marche pas".

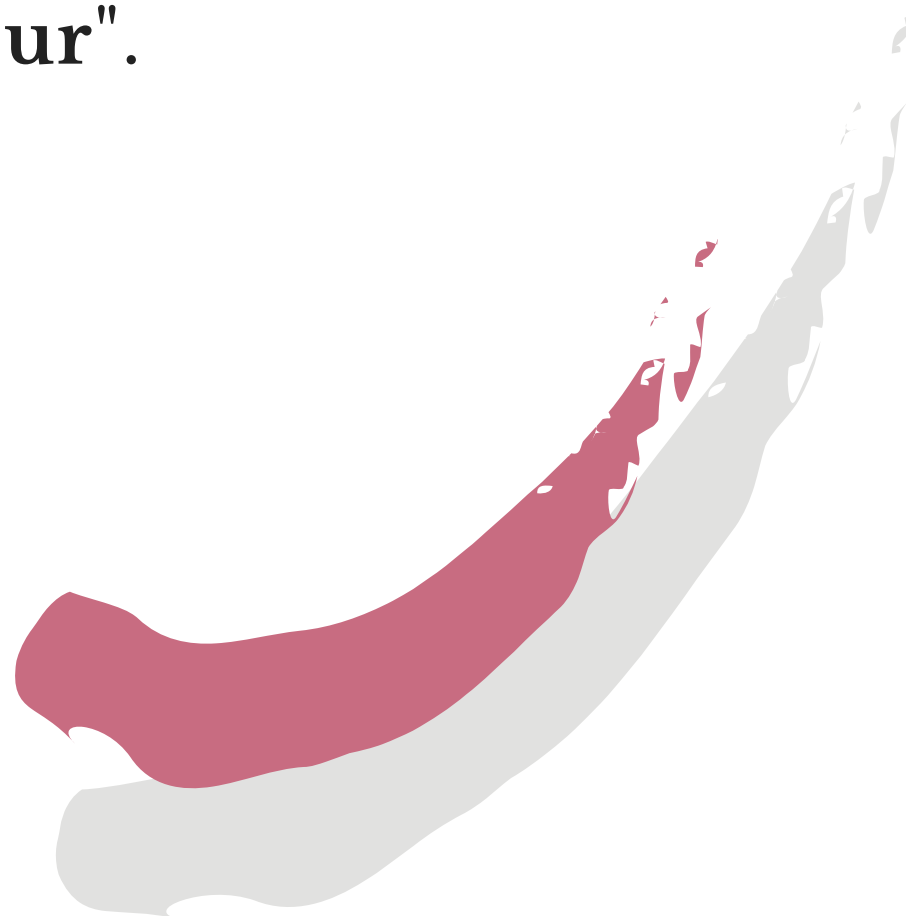
Effectivement, les journées passent et se ressemblent, beaucoup de situations que tu vis sont désagréables. Tu consacres ton temps, ton énergie pour tes enfants, la fatigue et le stress font partie de ton quotidien. Tu mets petit à petit ton bien-être, qui est un besoin primaire de côté sans t'en rendre compte. Et tu t'étonnes de ne pas avoir le moral et te sentir émotionnellement vidée ? Il n'est pas question de culpabiliser comme on l'a vu précédemment, mais plutôt d'être soi-même dans un état d'esprit positif. Pour ensuite être en mesure de prendre soin des autres autour de nous.



Il est important de prendre soin de ton moral, car ton bien-être dépend en grande partie de celui-ci. Prendre soin de toi paraît comme une évidence, pourtant comme on l'a vu plus haut, tu as petit à petit mis de côté ton bien-être. Plus facile à dire qu'à faire... Mais il est temps de mettre en place des actions et des habitudes qui vont t'aider à avoir le moral.

Je terminerai cette partie en te rapportant la parole du Prophète sallallahou 'alaihi wa sallam :

"En vérité, il y a dans le corps humain un morceau de chair qui, en bon état, permet au corps tout entier de prospérer et qui, en mauvais état, le corrompt en entier, c'est le cœur".



AMÉLIORE TON ÉTAT D'ESPRIT

Tout d'abord, ne fais pas de compromis sur les besoins primaires :

- Bien dormir
- Bien manger (sain & riche)
- La relaxation minimum une fois par jour
- Faire du sport
- Rencontre et discute avec des amis, non pas virtuellement.
- Savoir dire STOP quand tu es fatiguée

Très souvent on ne se rend pas compte que nous n'avons pas trop le moral et nous en ignorons la source. Analyser la source du problème est primordiale.

- En te posant la question pourquoi XYZ te mettent dans cet état.
- Afin de pouvoir agir en mettant des solutions en place et retrouver un point d'équilibre.
- En te demandant comment agir face à la cause XYZ.
- Pose-toi également les questions : qu'est ce qui est important pour toi ? Et comment tu souhaiterais être ? Tout en restant cohérente et en accord avec tes valeurs.

(Ré)apprendre à se respecter en tant que personne, prendre du temps rien que pour soi, alterner plaisir et devoirs sans culpabiliser, En te comportant ainsi, tu ne fais pas preuve d'égoïsme, au contraire tu te disposes à venir en aide à l'autre de façon intelligente, bienveillante et non désagréable.