



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.



# RENFORCE LA RELATION AVEC TON ENFANT

“ *INSTAURE UN MOMENT SPÉCIAL* ”



# L'IMPORTANCE DE LA RELATION AVEC TON ENFANT

La chose la plus importante en tant que parent est de construire une bonne relation avec nos enfants. Lorsqu'un enfant se sent rassuré, écouté, aimé de manière inconditionnelle par ses parents, ils sont plus enclins à suivre les consignes, mais également à avoir moins de crises, la vie au quotidien devient plus facile. Il est important de se connecter de manière authentique avec notre enfant tout au long de la journée. Cependant...

... Nos journées sont chargées, nous subissons beaucoup de pression, il est difficile de suivre et de réussir à accomplir toutes les choses à faire. Nous sommes constamment dans le speed, il est difficile de ralentir pour prendre le temps de passer un moment spécial avec nos enfants.

En effet, tu dois préparer le repas, donner à manger à tout le monde, faire le bain, faire la vaisselle, préparer le repas du lendemain, plier le linge et tu n'as pas encore répondu aux messages... la liste ne se termine jamais. Et pourtant, les enfants se sentent exister, se sentent important par le simple fait de passer des moments de qualité, de réelles connexions avec leurs parents. Mais aussi, ils sont plus coopératifs et ont beaucoup moins de difficultés à gérer leurs émotions, frustrations, disputes. Ils ont aussi beaucoup plus de facilités à se séparer de toi et à être autonomes.



# LE MOMENT SPÉCIAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Maintenant tu sais que « le moment spécial » avec ton enfant est à rajouter dans ton planning



VS



De plus, ta liste est interminable, il y aura toujours un truc à faire...mais ton enfant grandit sans t'en rendre compte, sans avoir pris le temps de renforcer votre relation. La bonne nouvelle est que ce moment spécial à passer avec ton enfant ne dépend pas de la durée, mais plutôt de la qualité, de la façon dont vous allez le passer. Quelques minutes suffiront, durant ce temps laisse ton enfant choisir ce qu'il veut faire, ça peut être :

- ➔ **Discuter** (ça permet de libérer certaines frustrations, ça peut même devenir des moments de confidences...)
- ➔ **Jouer** (sans trop de règles, ça permet de libérer son esprit)
- ➔ **Rigoler** (même adulte quand je vois ma mère rire aux éclats ça me rend heureuse, crois-moi les enfants c'est pareil)

Je tiens à souligner qu'il est important à ce moment-là que ton esprit et ton corps soient présents, connectés avec ton enfant, donc supprime toutes sortes de distractions (téléphone, télé,...). Je tiens aussi à te dire que ce moment spécial ne doit pas être un moyen de récompense ou de punition, sinon il perd tout son sens.

Souvent très occupée, les journées passent vite et tu n'as pas eu le temps d'avoir ce moment spécial avec ton enfant. Mais ce n'est pas grave, car je vais te montrer comment tout au long de la journée tu peux alimenter des moments de connexions puissants, ce sont les petits moments, les petits gestes, les paroles de tendresse qui ont un impact positif sur nous, ne les néglige pas.



Voici une petite liste pour t'inspirer, à toi de l'adapter à ton quotidien. (Il va de soi qu'il faut éviter tous petits gestes ou paroles négatifs)

- Dis-lui à quel point tu l'aimes
- Dis-lui qu'il t'a manqué
- Souris tendrement quand tu le regardes
- Caresse-lui les cheveux
- Caresse-lui l'épaule quand tu lui parles
- Dis-lui que tu apprécies sa présence
- Donne-lui des petits surnoms affectifs ou valorisants
- Fais lui des petits câlins
- Demande-lui de te donner plus de détails quand il te raconte quelque chose
- Raconte-lui des blagues
- Invite-le à faire la cuisine avec toi
- Fais lui des chatouilles
- Dis-lui ce que tu aimes chez lui
- Fais lui des grimaces
- Fais lui un clin d'œil
- Fais lui un bisou volant
- Mets de côté le téléphone et éteinds la télé pour être complètement disponible pour lui
- Ecoute ce qu'il raconte (c'est parfois difficile lol) et regarde-le quand il te parle
- Réponds avec le sourire
- Imagine des formes avec les nuages (un jeu indémodable lol)
- Fais-lui un clin d'œil
- Tiens-le par la main
- Remarque ses qualités et dis-lui

**CRÉE DES SOUVENIRS AVEC TON ENFANT, OFFRE-LUI DES MOMENTS INOUBLIABLES DONT IL SE SOUVIENDRA LORS DES PÉRIODES MOINS DRÔLES DE SA VIE.**

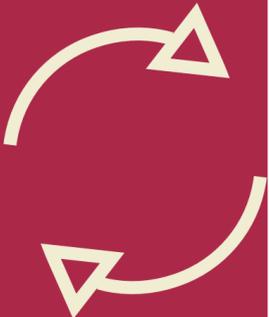


# CONCLUSION

“ GARDE À L'ESPRIT QUE TU ES UNE  
MÈRE EXCEPTIONNELLE  
CAR, LE QUOTIDIEN D'UNE MÈRE EST  
EXCEPTIONNEL,  
CONSTRUISONS ENSEMBLE DES  
SOUVENIRS INOUBLIABLES AVEC NOS  
ENFANTS. ”

Les enfants et les adultes n'ont pas la même définition de la mère parfaite.

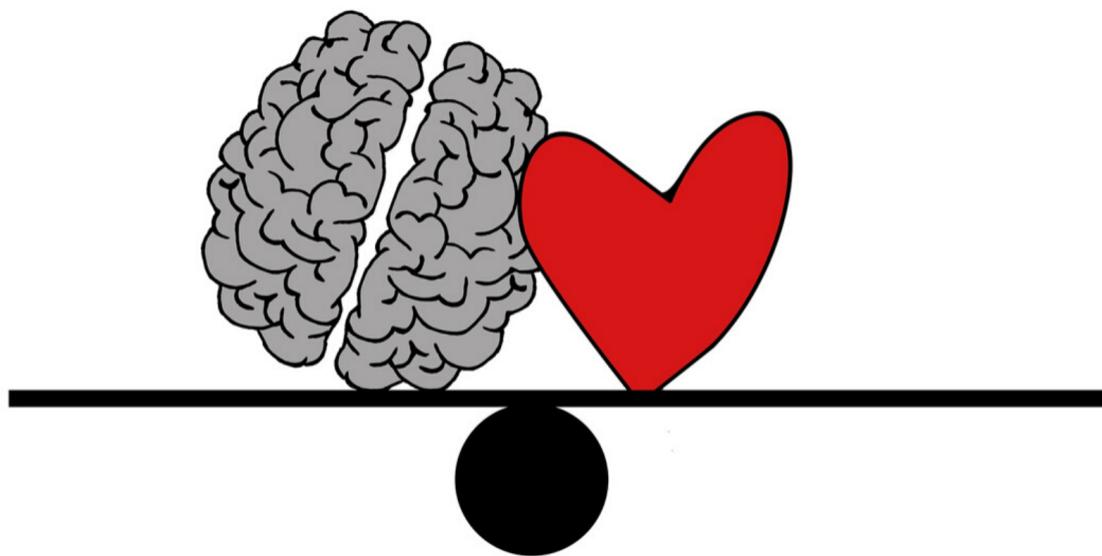
Pour nous les adultes, c'est d'avoir une maison toujours rangée comme une vitrine de magasin (waw ! le rêve), préparer des repas dignes d'un restaurant, faire des gâteaux faits maison car il faut éviter l'industriel, organiser les sorties au parc tous les jours, être à l'écoute des enfants avec patience, faire des activités ludiques .... Bref, des objectifs à la hauteur d'une grande équipe.



Si on demande à un enfant « qu'est-ce qu'une mère parfaite ? » il répondra simplement « c'est ma mère ». Eh oui, les enfants ont compris que le simple fait d'être présente est la meilleure chose qu'un parent puisse faire. A nous de faire de notre présence un cadeau, je sais que ce n'est pas tous les jours faciles, mais pas de pression. Ils sont beaucoup moins exigeants qu'il n'y paraît, effectivement ils veulent jouer, rigoler, sortir, mais ils veulent aussi une maman épanouie. Tu remarqueras qu'il a le sourire jusqu'aux oreilles lorsqu'il te voit rire aux éclats et qu'il est le premier à te dire que tu es la plus belle et ceci, même au saut du lit.

Ce premier point est rassurant, car nos enfants ne sont pas exigeants, donc il est facile de répondre à leurs attentes. Aussi, nous avons toujours une deuxième chance avec les enfants. On ne peut pas échouer, on peut toujours recommencer.

Alors, bien sûr, il y aura des moments où tu ne seras pas disposée à pouvoir appliquer tout ce que je viens de te dire, je te rassure c'est normal. Il faut te remettre en question pour mieux évoluer, sans pour autant gaspiller ton énergie dans la culpabilité toxique. Cette énergie tu en as besoin pour prendre soin de toi, car ton bien-être agit directement sur l'atmosphère à la maison et sur la relation avec ton enfant. Il est primordial d'avoir des objectifs personnels car tu es un modèle pour ton enfant. Et enfin ne néglige pas les petits moments, car ils ont un impact puissant sur ton enfant et votre relation.



N'hésitez pas à partager et à commenter sur.  
Je tiens compte de toutes les remarques, suggestions pour améliorer et mettre à jour mon e-book. Et si vous avez des questions, c'est avec grand plaisir que j'y répondrai. <http://lessecretsdoumi.fr/contact/>