



2

Deuxième

PARTIE



1. L'ennemi invisible : La procrastination

« Remettre à demain, cela finit mal. »

Shakespeare

Vous connaissez peut être l'histoire de l'expédition de Tabuk. Cette expédition commanditée par le prophète Muhammad (que les Prières et le Salut d'Allah soient sur lui) en direction d'une caravane des Quraysh à laquelle trois Compagnons (qu'Allah les agrée) en possession de toutes leurs ressources ne participèrent pas. Parmi eux Ka'b Ibn Malik (ra) qui témoigne des raisons qui l'amènèrent à rester en arrière :

« Le Messenger d'Allah (sws) s'était préparé ainsi que les musulmans avec lui. Quand à moi, je sortais chaque jour pour m'équiper mais je rentrais sans n'avoir rien fait, me disant à chaque fois que je pourrais le faire l'heure venue. »

(Bukhari, Muslim)

Il subit le courroux du prophète (sws) et fut mis en quarantaine durant 50 jours et 50 nuits. Et ne fut-ce son repentir sincère, il n'aurait peut être pas bénéficié du pardon d'Allah le Très Haut et de Son messenger (sws)....

Qui n'a jamais été touché par la procrastination, cette faculté à reporter au lendemain des choses que l'on est sensé faire ? Cette disposition à s'atteler à des tâches insignifiantes tout en repoussant ce qui est important et mérite d'être réalisé en premier ? Même les gens les plus conscients et aguerris sont sujets à la menace et aux attaques récurrentes de ce redoutable ennemi invisible. Et comme nous l'avons vu avec le récit de Ka'b Ibn Malik (ra) venu corroborer la citation de Shakespeare, les conséquences peuvent parfois en être grave.

Alors d'où vient elle et comment s'en prémunir ?

LES CAUSES DE LA PROCRASTINATION

La procrastination peut puiser sa source dans 6 fondements. En les connaissant, il te sera plus facile d'en prendre conscience au moment où tu y es assujéti et de prendre les mesures adéquates pour la surpasser :

- 1. Tu te dis que tu dois faire une chose alors que tu n'as pas à le faire.**
- 2. Tu aimerais faire une chose mais la façon dont tu envisages de la faire n'est pas la bonne manière.**
- 3. Tu as l'intention de faire une chose mais lorsque tu penses à la faire ce n'est pas le bon moment.**
- 4. Tu dois faire quelque chose avec quelqu'un mais les personnes disponibles pour t'accompagner ne sont pas les bonnes.**

5. Ce que tu dois faire n'est pas assez important à tes yeux. Tu ne vois ni assez bien les bénéfices à le faire, ni assez bien les désavantages à ne pas le faire.

6. Tu es perfectionniste et vois la chose à réaliser dans ses moindres détails. Tu la trouves donc trop fastidieuse à réaliser.

LES MOYENS DE LUTTE

Voici plusieurs points clés qui t'aideront à vaincre ta procrastination :

1. Lorsque tu dois entreprendre quelque chose, mets y l'intention forte et sincère. N'oublie pas que toute action commence par une intention.

2. Cherche protection auprès d'Allah contre les mauvaises suggestions de Sheytan.

3. Invoque Allah par Ses noms tels que Al-Baasit, Celui qui étend Sa générosité, Al-Mu'izz, Celui qui rend puissant, Al-FattaH, celui qui accorde la victoire, Al-Mughni, Celui qui satisfait les besoins de Ses créatures ou encore Al Mujiib, Celui qui exauce les prières. Demande Lui de t'aider à accomplir les causes et atteindre les buts visés.

4. Prends le temps d'analyser les intérêts et les bénéfices que tu obtiendras lorsque tu auras accompli la chose. (cf. la technique de la visualisation)

**5. Prends le temps d'analyser les conséquences néfastes sur le plus ou moins long terme si tu ne t'actives pas pour réaliser la chose.
(cf. la technique de la visualisation)**

6. Prends un temps de réflexion sur la tâche à accomplir afin de savoir si :

- Elle est vraiment nécessaire.
- Si la manière dont tu comptes la réaliser est la bonne.
- Si les personnes avec qui tu comptes la faire sont les bonnes.
- Si le moment où tu comptes la faire est le bon. (Je te parle plus loin du concept de Momentum)
- Elle est fastidieuse. Pense à la loi de Pareto et va à l'essentiel. Tu peux également la morceler en plusieurs petites tâches plus facile à réaliser.
- Planifie la tâche à réaliser ou les différentes petites tâches d'une tâche fastidieuse. (Nous aborderons la planification dans un prochain chapitre).

« C'est parce qu'on s'imagine tous les pas qu'on devra faire qu'on se décourage, alors qu'il s'agit de les aligner un à un. »

Marcel Jouhandeau

Lao-Tseu

« Un voyage d'un millier de kilomètres commence avec le premier pas. »

Tu es à présent immunisée et prête à passer à l'action. Mais deux shayatin travaillent tels des ninjas dans l'ombre de ton contentement et ta satisfaction à agir. Ils n'attendent qu'une seule chose : que tu baisses la garde pour t'empêcher d'avancer.

2. Le traître n°1 : Le Multitasking

« On ne peut admirer en même temps la lune, la neige et les fleurs. »

Proverbe japonais

Peut être as-tu déjà effectué ce test. Il faut visionner une vidéo où deux équipes se font chacune des passes avec un ballon. On te demande de compter le nombre de passes effectuées par l'équipe blanche. On te demande ensuite de re-visionner la vidéo sans compter les passes et là surprise ! Tu t'aperçois que tu n'avais pas remarqué ce gars déguisé en gorille qui passe entre les équipes en dansant et en faisant le zouave !

En 2009 déjà, Earl Miller, un spécialiste en neurologie au Massachusetts Institute of Technology avait démontré que le cerveau humain ne peut gérer efficacement plusieurs tâches à la fois. Mais pire encore, en 2010 une étude a été effectuée sur 1100 salariés britanniques, par des chercheurs de l'université de Londres et publiée dans le Chicago Tribune. Elle établissait que le quotient intellectuel de ces salariés soumis au multitasking électronique chuterait plus bas que celui des fumeurs de cannabis ou adeptes de nuits blanches.

En gros, faire plusieurs choses en même temps ne rend pas plus efficace mais plutôt moins intelligent !!! En réalité le cerveau ne sait pas se concentrer sur deux choses en même temps mais va plutôt jongler d'une tâche à l'autre. Tu seras en fait, moins efficace et moins productive sur chaque tâche, car moins attentive et donc plus lente.

« Ne cherchez pas à faire plus de choses en moins de temps, apprenez à mieux faire les choses qu'il faut »

Léo Babauta

*(maître dans l'art de la productivité et auteur du livre:
L'art d'aller à l'essentiel)*

De plus, jongler entre plusieurs choses en même temps augmente le stress, la pression et l'inconfort mental (cf. l'effet Zeigarnik que l'on verra plus loin). Au final tu t'en trouveras « plus » et « plus vite » épuisée et également plus propice à faire un burn out.

Je vais donc te partager 3 conseils contre ce faux ami qui te fait miroiter une pluri-potentialité :

1. Si tu te surprends à faire plusieurs choses en même temps, appuie tout de suite sur le bouton STOP ! Et réorganise toi.

2. Si tu as plusieurs tâches à réaliser qui impliquent des temps d'attente, alors optimise et organise les de manière à ce qu'elles s'imbriquent harmonieusement. Et surtout, n'oublie pas d'utiliser des ALARMES !

3. Sinon : « Chaque chose en son temps et une chose à la fois » (Léo Babauta). Ne fais qu'une seule tâche à la fois et apprécie de faire chaque chose à la fois. Tu ne t'en trouveras que plus calme intérieurement et plus sereine.

3. Le traître n°2 : Le Perfectionnisme

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »

Antoine de Saint-Exupéry

Bien que le perfectionnisme peut s'avérer positif dans certains cas comme lorsqu'il nous pousse à l'excellence et permet d'améliorer nos réalisations, il possède cependant deux aspects négatifs. Il est capable de nous empêcher de commencer une chose comme de nous empêcher de la finir.

Sache qu'il est toujours bon de se rappeler qu'Allah seul est parfait et Lui seul sait faire avec perfection. Quant à toi, si tu recherches réellement la perfection dans quoi que ce soit, Il n'y a qu'en Lui que tu la trouveras. Le perfectionnisme et la satisfaction ne vont pas souvent de paire. Si donc tu désires être satisfaite, apprend à te satisfaire de ce qu'Allah te permet de faire. Et rappelle toi de ce verset :

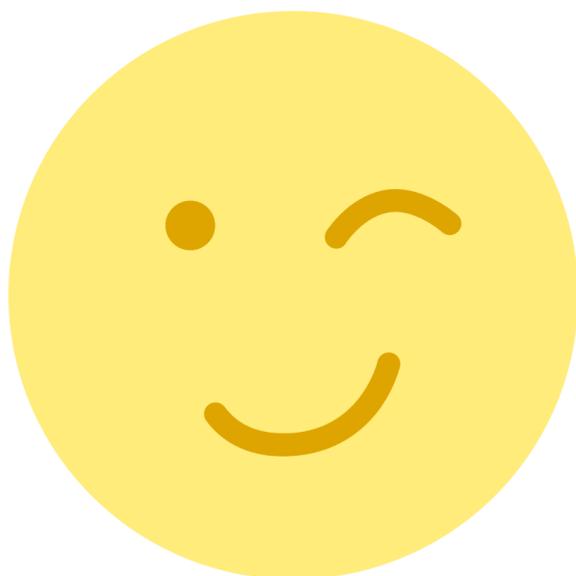
« 286. Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle aura fait. Seigneur, ne nous châtie pas s'il nous arrive d'oublier ou de commettre une erreur. Seigneur! Ne nous charge pas d'un fardeau lourd comme Tu as chargé ceux qui vécurent avant nous. Seigneur! Ne nous impose pas ce que nous ne pouvons supporter, efface nos fautes, pardonne-nous et fais nous miséricorde. Tu es Notre Maître, accorde-nous donc la victoire sur les peuples infidèles. »

(Sourate 2, Al Baqarah, La Vache.)

Que dois tu faire pour te prémunir contre ça ?

- **Pense Pareto. Identifie ce qui a de l'impact et passe à l'action.**
- **Ne tarde pas trop à conclure. Mieux vaut quelque chose d'imparfait mais fait, que quelque chose de parfait pas fait !**
- **Tu amélioreras après coup ce qui peut être amélioré.**

Ok la transformation opère. Nous allons continuer notre ascension. Et pour cela je dois absolument te présenter quelqu'un...



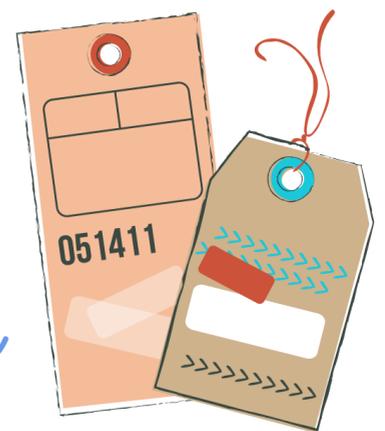


Quel plaisir de se lever le matin, appuyer sur le bouton de la cafetière, prendre une bonne douche et au sortir de celle-ci, sentir la douce odeur du café nous chatouiller les narines pendant que l'on enfile des vêtements qui nous attendent sagement dans la salle de bain. Sortir de la salle de bain tout frais, se servir une tasse bien chaude et s'asseoir à cette chaleureuse table où tartines, confiture et fruits précautionneusement disposés n'attendent que de pouvoir combler notre satiété matinale. Humm...Bismillah !

Tout cela ne peut être possible sans l'un de mes fidèles serviteurs que je tenais absolument à te présenter.

NOM: *Al-Avance*

PRÉNOM: *Jaytoo-Préparé*



Depuis que j'ai pu savourer les fruits de son assistance, j'avoue ne plus pouvoir me passer de ses services. Alors comme je suis d'humeur généreuse, je vais le partager avec toi afin que tu puisses également profiter de la somptuosité de son administration.

Il ne te demandera que quelques minutes la veille mais t'aidera dans tout ce qui est à sa portée. Les vêtements du lendemain, les repas, les cartables des enfants, le sac à langer de bébé, etc, etc, etc. Son but n'est autre que de t'offrir la tranquillité d'esprit et te permettre de trouver la motivation et le plaisir de faire certaines choses. Il t'aidera notamment à lutter contre la procrastination en sollicitant ton engagement dans de multiples actions.

« Partir le matin de bonne heure se décide le soir. »

Proverbe Malinké

Voici à présent trois principes différents mais complémentaires à mettre véritablement en application.





1. L'effet Zeigarnik

En observant des garçons de café, la psychologue russe Bluma Zeigarnik découvre en 1926 que ceux-ci arrivaient à se souvenir des commandes de chaque table, mais étaient incapables de se rappeler des commandes déjà réglées. Après avoir confirmé expérimentalement ces observations, elle pu en tirer plusieurs conclusions, notamment le fait qu'une tâche non accomplie laisse une empreinte cognitive dans le cerveau. Autrement dit, ce que tu n'as pas réglé ne va pas cesser de te parasiter jusqu'à ce que tu lui trouve une issue. Tu comprends mieux maintenant le rôle de l'effet Zeigarnik dans la baisse de performance et l'augmentation du stress qu'entraîne le multi-tasking.

Cela dit en 2011, le « Journal of Personality and social Psychology » publiait les résultats d'une étude montrant que pour annuler l'effet Zeigarnik, il suffisait d'écrire un plan d'action à ces tâches non accomplies.

Voici donc des conseils qui te permettront de te vider la tête de toutes ces choses auxquelles tu dois constamment penser, te libérer de la peur d'oublier de les faire, et pouvoir les accomplir sereinement.

2. Lister

Commence par établir une liste de choses plus ou moins importantes que tu dois faire demain, cette semaine, dans le mois ou durant l'année. Mets-y les choses que tu :

- **as l'habitude de faire,**
- **devrais avoir l'habitude de faire,**
- **prévois de faire,**
- **aimerais faire,**
- **es obligée de faire.**

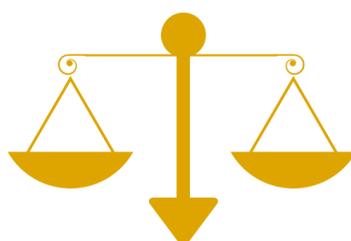


Mets-y tout ce qui te vient à l'esprit, que ça soit professionnel ou personnel. Pour t'aider, tu peux imaginer un servant à qui tu énumères toutes ces tâches qu'il devra réaliser.

3. Trier

« **L'essentiel est sans cesse menacé par l'insignifiant.** »

René Char



Tu vas maintenant prendre ta liste et :

- Identifier ce qui est vraiment important, ce qui est obligatoire, ce qui a de l'impact sur ta vie et donne des résultats positifs et ce qui ne l'est pas.
- Réfléchir à comment améliorer ce qui peut l'être.
- Voir ce qui n'est pas important et te débarrasser de ses pseudo-obligations.

4. Planifier

« Échouer dans la planification, c'est planifier son échec. »
(Auteur inconnu)



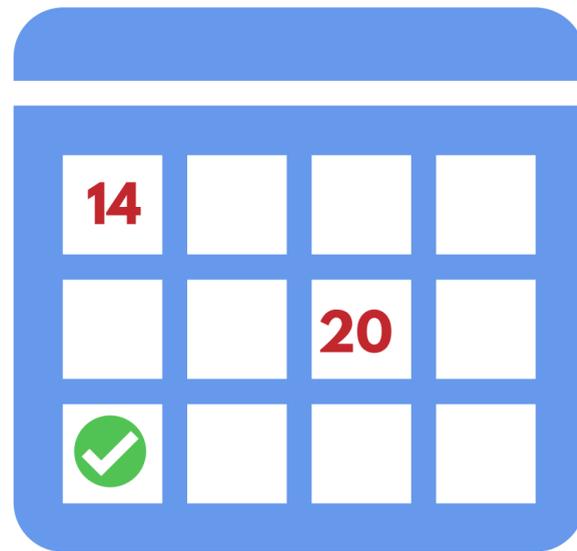
Beaucoup de gens sous-estiment le pouvoir de la planification. En réalité celle-ci possède de nombreux bienfaits.

Lorsqu'Allah l'Élevé a créé l'Univers IL ne s'y est pas pris dans n'importe quel ordre. IL (sw) a procédé par étapes et en plusieurs périodes. Il y a là un signe évident qui nous enseigne que s'organiser et planifier ses actions permet d'aboutir à des résultats, et qui plus est, des résultats de qualité.

De plus, programmer certaines tâches à l'avance empêche de commencer par des choses futiles, de s'éparpiller et de repousser.

Prends donc ta liste précédemment établie, organise et planifie ! Et ce ne sont pas les choix de support qui manquent, qu'ils soient numériques ou pas :

- agenda
- organisateur
- planning
- calendrier
- téléphone
- ordinateur
- etc ...

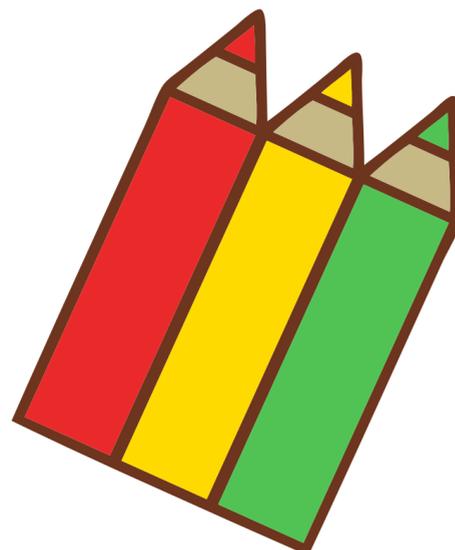


Personnellement je te conseille de tout noter sur ton smartphone et de programmer tu sais quoi ?



T'as deviné ?... Eh oui, des ALARMES ! Ahah !

5. T.P.I. et To Do List



Voici un autre outil complémentaire qui, à plus court terme, va t'aider dans ton organisation, ta planification et ta lutte contre la procrastination. La « To Do List » ou « liste des choses à faire » et les TPI, les Tâches les Plus Importantes :

- **Définis quotidiennement une liste de 5 à 7 choses à faire au minimum.**
- **Parmi ces choses, identifie la ou les TPI. Celle(s) que tu dois absolument/obligatoirement faire et/ou qui vont te faire avancer dans tes projets.**
- **Attention, ne te fixe pas plus de 3 TPI par jour. Mieux vaut en avoir peu et les faire que beaucoup et n'en faire aucune.**
- **Planifie et organise les sur la journée (n'oublie pas leur de fixer des deadlines et mettre des alarmes...).**
- **Réalise les toutes et barres les ou supprime les au fur et à mesure. Si tu ne peux vraiment pas alors focalise toi sur les TPI.**



Te voilà déjà bien équipée de principes et de méthodes qui, bien appliqués peuvent déjà transformer ta vie. Mais nous n'allons pas en rester là, et j'ai encore plusieurs choses à te livrer.



Eh oui, beaucoup de parents font l'erreur de croire que leurs enfants ne sont pas capables de faire telle ou telle chose. Ils les surprotègent et les couvent en pensant donner beaucoup d'amour à l'enfant de cette façon et c'est le cas ! Mais, car il y a un mais... Ce n'est pas forcément la bonne façon de procéder même si beaucoup de gens ont été élevés de cette manière par leur propres parents, ils reproduisent plus ou moins consciemment ce schéma au sein de leur famille.

Malheureusement si tu es dans ce cas de figure, tu n'aides ni ton enfant, ni toi même. Sache que responsabiliser ton enfant très tôt lui offrira confiance et estime de soi, assurance et autonomie, et fera de lui un adulte épanoui et armé pour réussir sa vie. Et sache qu'en responsabilisant ton enfant très tôt, eh bien c'est autant de tâches dont tu n'auras pas à t'occuper toi même !

Ce sujet mérite des pages et des pages, et bien sûr, il sera plus amplement approfondi sur le blog par le biais de divers articles. N'hésite donc pas à nous suivre et consulter régulièrement l'actualité de notre site. Et en attendant, voici une liste non exhaustive de choses que tes p'tits choux peuvent faire et qui les aidera à se responsabiliser.



1. Responsabilisation de l'enfant

- Les enfants sont capables très tôt de faire de nombreuses choses, alors premier conseil, donne leur des tâches à accomplir.
 - Dès 2 ans l'enfant peut (ou peut commencer à) :
 - jeter des objets à la poubelle,
 - ranger ses jouets,
 - aider à mettre la table ou débarrasser,
 - mettre le linge dans le panier,
 - se laver les mains,
 - commencer à apprendre la propreté et aller aux toilettes,
 - ranger les vêtements dans leurs casier,
 - essuyer une table, un dégât sur le sol...
 - Vers 3 ans il peut en plus :
 - préparer ses vêtements du jour ou du lendemain,
 - s'habiller, se déshabiller seul,
 - préparer son sac d'école,
 - passer le balai,
 - se servir à boire,
 - faire son lit,
 - aider à faire la poussière,
 - nettoyer les plantes...

- **Après 9 ans :**

- **acheter du pain,**
- **faire la vaisselle,**
- **lancer une machine,**
- **étendre le linge,**
- **passer la serpillère,**
- **nettoyer la salle de bain et les WC,**
- **vous aider en cuisine...**

- Deuxième conseil, imprime un tableau de responsabilités qui récapitule avec des dessins ou des pictogrammes ce que l'enfant doit faire.
- Troisième conseil, aménage les espaces, les placards et les armoires pour faciliter l'enfant dans ce qu'il peut faire tout seul.
- Quatrième conseil. Faire une réunion de famille avec les enfants pour leur expliquer tes besoins et instaurer certaines règles à respecter.
- Cinquième conseil. Éduque et responsabilise ton enfant afin d'épargner son ou sa futur(e) conjoint(e) du poids de la charge mentale ! Il ou elle t'en sera reconnaissant(e) !

Mais c'est quoi la charge mentale ???

2. La charge mentale

Peut être as tu déjà entendu parler de la charge mentale. Cette pression psychologique qui s'applique sur l'un des deux conjoints, et en particulier la femmes. Tu sais, cette pression due aux écarts dans la répartition des tâches au sein d'un foyer et au fait de devoir penser à tout constamment. Cette sorte de réflexe que les femmes ont de penser devoir sans cesse tout superviser pour assurer le bon fonctionnement de la maisonnée, associée à cette phrase de leur mari qui les exaspère tant : « Mais chérie, fallait me demander ! » ...

Eh oui, le résultat d'une éducation souvent traditionnelle qui dicte à la femme qu'elle est la responsable en chef de la maison, ministre de l'intérieur en quelque sorte, et le mari ministre des affaires extérieures. Des mères qui ont tellement tout donné pour leurs progénitures (qu'Allah les préserve) qu'elles ont parfois oublier de laisser de la place pour la responsabilisation du garçon et sa sensibilisation au partage des tâches ménagères. Ce qui nous amène à ...

3. Comment responsabiliser son mari ?



« Je n'aide pas ma femme à nettoyer la maison parce que je vis ici aussi. Je n'aide pas ma femme en cuisine parce que moi aussi je mange. (...) Je n'aide pas ma femme avec les enfants parce qu'ils sont aussi les miens et c'est mon rôle de père. Je ne suis pas une aide à la maison, je fais partie de la maison. »

(Auteur inconnu)

- Combien d'entre vous aimeraient entendre ce discours de la bouche de leur mari ?
- Combien l'entendent mais ... ne font que seulement l'entendre ?
- Combien l'entendent et le vivent en même temps ?

Ceci n'est pas une recette miracle. Les hommes sont de nature à ne pas vouloir porter cette part de stress qui accompagne la charge mentale. Je sais, ça t'énerve graaaave mais respire à fond. Il va te falloir prendre sur toi et appliquer ces 12 conseils si tu veux espérer faire parti de la troisième catégorie :

1. Le mieux aurait été de se mettre d'accord dès le départ et d'instaurer des règles, voir même de stipuler tes exigences dans le contrat de mariage. Mais bon, si ce chapitre te concerne c'est qu'il est sûrement un peu tard pour y penser !

2. Discute avec lui, avec douceur et diplomatie. Rappelle lui subtilement comment le prophète (sws), qui est notre exemple et notre modèle premier, était avec ses femmes et comment il participait au tâches ménagères. Et rappelle lui les hassanettes qu'il pourrait empocher !

3. Si il est enclin à s'investir alors organisez vous, repartissez vous les tâches équitablement selon ce que chacun préfère faire.

4. Promets lui une récompense. Fais travailler ton imagination, tu es la personne qui le connais le mieux.

5. Si vous avez prévu de faire quelques chose après par exemple, propose lui de faire telle ou telle tâche ensemble pour que ça aille plus vite.

6. Je sais, tu ne devrais pas avoir à le faire, mais on est comme ça ! Alors vas-y, ose lui demander mais fais le gentiment bien sûr.

7. S'il participe à certaines choses, évite de vérifier ou de repasser à chaque fois derrière lui. C'est infantilisant et frustrant et il se dira que puisque c'est ainsi il ne fera plus la chose en question.

8. Ne critique pas ce qu'il fait même si ce n'est pas parfaitement fait.

9. Si il sait bien cuisiner certains plats, alors réclame lui de temps en temps.

10. Témoigne lui de la joie et fais lui ressentir les bienfaits qu'il a pu procurer à la vie du foyer.

11. Méthode un peu plus radicale à utiliser avec précaution et en dernier recours. Ne plus faire, soit tout, soit certaines choses comme son linge, la cuisine ou autre. Trouve le moyen qu'il passe une journée comme les tiennes pour qu'il prenne conscience de la charge de travail.

12. Toujours dans le radical, passer l'aspirateur pendant son émission préférée.

Attention paradoxalement, il existe des COUPLES FUSIONNELS qui veulent toujours tout faire ensemble.



Les inséparables

Si vous êtes dans ce cas, faites l'effort de vous répartir certaines missions afin de stopper l'hémorragie de temps dont vous êtes à la fois victimes et responsables.

Et rappelle toi :

« Le ménage (comme la vie en ménage) ne doit pas être un point de friction, mais d'entente »

(Lue sur un blog)



Comme nous nous l'avons vu précédemment, si un bon coup de pied est parfois nécessaire, un bon coup de main n'est souvent pas de refus !

J'aimerais te dire que l'on ne devient que plus fort lorsqu'on accepte notre part de fragilité. Homme ou femme. Qui plus est pour une maman Bienveillante et Bien Vaillante ! Dis toi qu'il est tout à fait NORMAL, pour une mère qui donne tout ce qu'elle a pour s'occuper de ses enfants et de son mari et les rendre heureux, de se sentir parfois épuisée.

“Il faut tout un village pour élever un enfant.”

Sagesse Africaine

Alors si tu te sens débordée, au bout du rouleau et prête à craquer, n'attend pas d'implorer et de tout exploser dans la maison. Appelle à l'aide. Ou du moins « demande » de l'aide autour de toi. Ta mère, ta sœur, ta tante, ta famille ou tes amies. Cible les personnes qui portent un regard bienveillant sur toi. Demande leur de t'aider dans certaines tâches si tu sais que tu risques d'être surbookée, ou bien de venir garder les enfants le temps de sortir avec ton chéri, de te faire un petit resto et une ballade en amoureux. N'aies pas honte et fais leur confiance.

Les gens sont souvent plus compréhensifs et compétents qu'on ne l'imagine. Et l'être humain se sent naturellement gratifié et valorisé lorsqu'il est sollicité.

Mon épouse et moi avons attendu trois ans avant d'oser laisser nos enfants à mes beaux parents et de sortir prendre un peu de bon temps ! Trois ans sans prendre réellement du temps pour nous, trois ans durant lesquels la peur de laisser nos petits bouts nous a bloqué, alors que finalement, tout s'est relativement bien passé.

Alors de deux choses l'une :

- 1. TU en as besoin et TON COUPLE en a besoin.**
- 2. Ne te laisse pas l'occasion de te dire comme ma femme et moi nous le sommes dit :**



**Ah si on avait su...
On en aurait profité
plus tôt !!!**

À contrario ...



« Heureux et libre est celui qui ose dire non ! »
Peter de Genestet

Tu es sûrement ultra-généreuse, pleine d'altruisme et de bienveillance et c'est tout à ton honneur. Ma sha allah ma sœur, qu'Allah te récompense ! Mais il faut savoir faire la part des choses.

Aider les autres lorsque tu as le temps et les ressources énergétiques et psychologiques d'accord. Mais comme on dit, celui qui ne se sauve pas d'abord ne pourra pas sauver les autres. Aide toi toi même avant de vouloir aider les autres. En plus de ça, il arrive que lorsqu'on a tendance à aider tout le monde tout le temps, les gens pensent qu'on est toujours disponibles. Ils ne se soucient même plus de savoir si tu es occupée et s'ils te dérangent ou pas.

Tu fais alors avancer les projets des autres au détriment des tiens. Tu te retrouves parfois chez des gens à les aider même pour leur tâches ménagères pendant que les tiennes ne sont pas faites, sachant que tu les retrouveras le soir en rentrant chez toi avec le stress qui va avec. Il faut que tu apprennes à faire respecter ton temps.

D'autant plus que certaines personnes te sollicitent pour de réelles futilités.

« Il y a des gens qui ne savent pas perdre leur temps tout seul. Ils sont le fléau des gens occupés. »

Louis de Bonald

A toi de reprendre le contrôle et de savoir dire :

♥ **NON** ♥

Ne t'inquiète pas, ceux qui t'aiment et t'affectionnent vraiment comprendront et respecteront ta réponse. Les gens s'habitueront et sauront que de telle heure à telle heure, ou lorsque tu fais telle ou telle choses, il ne faut pas te déranger.

Les autres , eh bien ma foi...que Dieu leur pardonne et les guide.





Alors honnêtement, je ne sais pas si ce chapitre a sa place à cet endroit du livre. Toutefois j'ai quand même jugé utile d'en planter une graine dans ton esprit car j'en ressentais l'envie pile-poile à cet instant. Je t'explique .

Le Momentum est un mot latin qui signifie « le mouvement ». Il est généralement employé en physique et en politique, il désigne l'élan qui pousse un candidat vers la victoire.

Tu l'auras compris, le Momentum sera pour nous, l'art de saisir l'énergie du Moment pour se mettre en Mouvement. Saisir les moments opportuns pour avancer, réaliser certaines choses, certaines tâches, certains projets.

« Vous n'avez pas besoin d'être constamment le meilleur, vous avez simplement à l'être au bon moment. »

Olivier Lockert

Il s'agira de t'observer et t'analyser toi même afin de capter ces moments où tu es motivée et en forme. Par exemple tu te sens plus d'attaque à faire les courses ou la cuisine le matin, alors n'attends pas 17 heures pour te décider à mettre les courgettes sur le feu ou aller au magasin.

Il s'agira également d'observer et d'analyser ton environnement et les contextes dans lesquels tu te trouves pour en tirer profit. Les petits font la sieste ? Détends toi en commençant ce livre qui t'intéressait tant et qui prend la poussière sur un coin de ton étagère. Prends ce bain dont tu rêvais tant au lieu de tuer ce cadeau précieux en scrollant mécaniquement sur Facebook jusqu'à ce que ton bébé se mette à pleurer d'avoir trop bien dormi.

Toujours dans la lancée du Momentum.

Il y a des moments comme lorsque tu fais la vaisselle, étends le linge, cuisine, fais ton jogging ou que tu te trouves dans les transports par exemple (que tu sois véhiculée ou que tu prennes les transports en communs) que tu ne dois pas laisser filer entre tes doigts.

Si tu as des projets comme apprendre une langue, ou ta religion, le Coran, ou d'autres sciences, (et même si tu n'as pas de projets d'ailleurs) profite en pour optimiser ces temps « perdus ».

Télécharge des podcast, écoute (ou regarde) des conférences, des séminaires, des livres audio, des documentaires, des cours. Révise ton Hizb ou tes Sourates. Lis si possible. Bref, exploite ce temps qui t'est offert pour avancer dans tes projets, sinon ne serait-ce que pour t'enrichir et développer tes connaissances et ton cerveau.

Bien sûr, certaines fois il est évidemment bon de profiter de ces moments pour laisser libre court à ses pensées, réfléchir et laisser le cerveau décanter ses idées.

Mais garde en tête ce hadith :

Selon Anas Ibn Malik (ra) le messenger d'Allah (sws) a dit :

« La recherche de la science est une obligation pour chaque Musulman, et certainement celui qui cherche la science, toute chose demande pardon pour lui jusqu'au poisson dans la mer. »

(Sahih Al-Jami')