

3

Troisième

PARTIE





1. Les Papiers

« Une pile de papiers, c'est une suite de décisions non prises. »

Béatrice Carrot

Bon, on va commencer direct par le plus relou. Tu vois ce tas de papiers qui s'empilent dans un coin de ta maison ? Tu sais, celui où se mêlent factures, impôts, courriers non-ouverts, mutuelles, relevés de compte, fiches de paies, publicités et j'en passe. Oui oui, celui dont tu détournes le regard hormis lorsqu'il s'agit d'en rajouter d'autres par dessus. C'est bon tu l'as identifié ? Allez c'est parti.

Prends le et pose le sur la table du salon. Maintenant, il y a trois possibilités quant à leur devenir. Prends les un par un et procède de cette façon :



1. Ceux dont tu n'as pas besoin. Jette les à la poubelle, au feu, ou dans une bassine remplie d'eau (selon les renseignements plus ou moins confidentiels qui s'y trouvent).



2. Ceux que tu as besoin de garder, mais dont l'original n'est pas indispensable. Prends les en photo avec ton smartphone et ensuite débarrasse toi de l'original.



3. Ceux dont tu as besoin de garder l'original. Mets les de côté.

Tous les documents que tu as gardé, classe les pertinemment en utilisant des classeurs, des casiers, un trieur ou des chemises. Peu importe, choisis ce que tu préfères. Perso, je préfère le trieur car il est ouvert et les docs sont plus rapides à ranger. Ensuite tu as le choix, soit de les ranger dans un tiroir ou une armoire pour qu'ils ne soient pas apparents, soit de les laisser accessibles sur ton bureau pour que cela soit plus pratique et facile à ranger.

Tous les documents que tu as pris en photo, envoie les sur ton ordinateur (par wifi, e-mail ou usb) et range les dans des dossiers. Le mieux c'est de les garder en double sur google drive, comme ça si ton ordi plante, tu auras toujours tes documents au chaud bien sauvegardés.

L'important c'est que tu aies pu créer un espace de classement pour les archiver directement, simplement et rapidement.

2. Le Courrier

- Crée un espace de réception du courrier. Un endroit, une boîte, un panier dans lequel tu mettras les enveloppes réceptionnées.
- Le mieux sera de traiter immédiatement tout ce qui peut être traité immédiatement. S'il s'agit de factures, ne perds pas de temps et règle les directement. Une facture de moins en tête égal un soucis de moins à l'esprit. Ce qui peut être classé tout de suite alors classe le. Ce qui peut être jeté ou détruit alors fais le tout de suite.
- Prévois une boîte ou un panier pour tout ce qui doit être réglé dans la semaine ou le mois et planifie la tâche, l'action ou le rendez-vous sans perdre de temps dans ton agenda en n'oubliant pas les alarmes.
- Supprime tout ce qui a été fait et n'est plus à faire.



3. Les e-mails

Ne consulte pas tes mails toutes les 5 minutes ! Rappelle toi ce que nous avons dit sur les notifications et les pastilles. Fixe toi un horaire spécifique ou tu t'occuperas de tes e-mails. Le mieux serait de les consulter une fois par jour, sinon ne dépasse pas deux fois. Par exemple à 12h et à 16h :

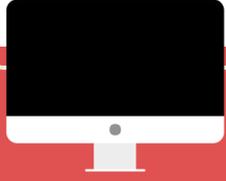
- **Ce qui peut être supprimé, supprime le directement.**
- **Ce qui peut être traité tout de suite traite le tout de suite. Si ce mail nécessite une réponse, rédige une réponse concise mais précise. S'il s'agit d'une facture, payes la sans attendre.**
- **Si cela nécessite de réaliser une tâche qui peut être déléguée à quelqu'un d'autre alors délègue le.**
- **Si cela nécessite une planification, planifie la directement. Et s'il t'es possible de l'imprimer pour le mettre dans le panier du courrier à traiter alors n'hésite pas.**
- **Classe tout ce qui doit être gardé dans des sous dossiers de ta boîte mail, sur ton ordi et/ou google drive.**

Le but est que tu aies toujours une boîte de réception **VIDE!**

Petits conseils supplémentaires :

- **Désabonne toi de toutes les listes de diffusion qui ne t'intéressent plus.**
- **Utilise ton filtre ant-spam.**
- **Essaie de ne posséder qu'une seule boîte mail et privilégie Gmail qui possède un des plus puissants filtre anti-spam.**

PS : S'il s'agit de la NEWS LETTER Muslim Parents Academy  alors là, JOKER . Ajoute notre adresse dans tes contacts et surtout, tu as le droit de prendre tout ton temps pour la lire ! Krkrkrkr !



Certaines choses paraissent évidentes et pourtant, on y pense pas forcément. Pourquoi perdre du temps à se déplacer à la poste pour envoyer un courrier recommandé ou encore aller acheter un bouquet de fleur quand ceci peut être fait en quelques clics.

- **Règle n°1, vérifie toujours si il n'est pas possible de régler certaines tâches directement en ligne sur internet ou par téléphone.**
- **Règle n°2, dans la mesure de tes possibilités, regarde si tu peux bénéficier de certains services à domicile.**

Voici quelques idées de ce qui peut être fait en ligne et à domicile :

1. En ligne (internet et téléphone)

- **La poste (envoi de courriers normaux et recommandés, préparation/affranchissement de courriers et colis, suivi, déménagement, procuration...)**
- **Les courses (seront abordées dans un prochain chapitre...)**
- **La CAF (simulations, prestations, changement de situation, attestations...)**
- **AMELI (attestations, feuilles de soins, changement d'adresse, carte vitale...)**
- **Assurances et mutuelles**

- **Banques**
 - **EDF, Direct Énergie, etc.**
 - **Réservations : Vacances, voyages, tickets d'entrée cinéma, parcs, etc ...**
 - **Trésor publique, impôts, amendes, etc.**
 - **Permis de conduire et autres formations (comme apprendre l'arabe par exemple) !**
- PS : Pense à utiliser ton smartphone pour prendre en photo ou scanner les pièces que tu as besoin d'imprimer ou d'envoyer par mail. C'est beaucoup plus simple et rapide que la photocopieuse, le fax et l'envoi postal.

2. À domicile

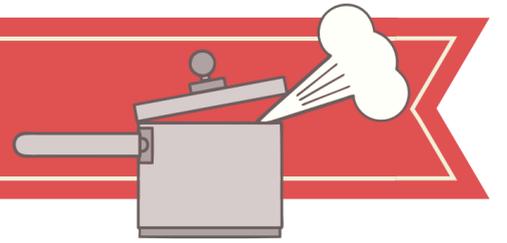
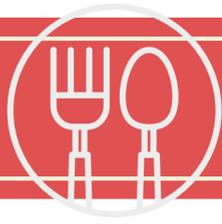
Je sais, financièrement c'est parfois moins avantageux. Mais des fois il faut savoir faire un choix. Disons que si l'on gagne de l'argent c'est pour avoir une bonne qualité de vie. Si investir un peu plus te permet de vivre mieux et de te sentir mieux alors pourquoi pas ?

- **Aide ménagère (vois si tu n'as pas des droits ou des avantages avec ta mutuelles, et aussi si tu ne peux pas avoir des chèques emploi service avec ton CE ou celui de ton mari)**
- **Esthéticienne, coiffeuse, manucure, etc.**
- **Soutien scolaire**
- **Médecin, Kiné, Ostéo (vois aussi tes droits avec ta mutuelle ...)**
- **Rapproche toi de ta mairie et des associations de ta ville pour voir si tu peux bénéficier de certains services**

Voilà, il est temps maintenant qu'on s'attaque à 4 gros morceaux qui occupent un espace considérable dans la vie d'une maman bien vaillante. La cuisine, les courses, le ménage et la lingerie.

Are you ready ?

Alors retrousse vite tes manches et attache bien ta ceinture !



Aaaah , on a tous en tête cette scène ou blanche neige, toute sifflotante cuisine et fait son ménage accompagnée d'une armée d'oiseaux, de lapins et d'écureuils pour lui prêter main forte. Mais à ma connaissance, le seul qui pouvait commander ainsi aux animaux et qui plus est au djinns était le prophète Souleymane (sur lui la paix).

Néanmoins comme tu l'as constaté, malgré les innombrables bienfaits dont Allah le très Généreux nous a inondé et dont nous ne Lui serons jamais assez reconnaissant, IL ne nous a pas gratifié de cette même faveur.



VS



Ton Rêve

Ta Réalité

Alors ma sœur, il va te falloir de l'huile de coude, mais avec ces quelques conseils j'espère vivement que tu arriveras à instaurer une meilleure logistique dans la gestion de toutes ces tâches. Commençons par le côté cuisine.

1. Organisation



- **Optimise et organise ta cuisine de manière fonctionnelle. Dispose les ustensiles et les appareils que tu utilises le plus souvent à portée de main.**
- **Range tes placards de manière à ce que ta vaisselle et tes aliments soient facilement accessibles.**
- **Utilise des boîtes, des petits paniers, des bocaux pour ranger divers aliments, les pâtes, le riz, le café, chocolat en poudre, épices.**
- **Étiquette les de manière à ce qu'on sache ce qui est dedans ou ce qui va dedans. Tu optimiseras ainsi l'espace dans tes placards et en plus les autres personnes pourront ranger les courses sans avoir à te demander ce qu'il faut faire.**
- **Laisse à portée de main des enfants les éléments comme ce qui constitue le petit déjeuner par exemple. Cela aidera tes enfants à devenir autonomes et t'évitera d'avoir à le faire toi même.**

2. Vaisselle et entretien



- **Mets de l'aluminium dans tes placards. Cela t'évitera les traces d'huile, ou autres à même le meuble et te facilitera la tâche lorsque tu les nettoieras. Il te suffira de changer l'aluminium et de passer vite-fait un petit coup d'éponge.**
- **Lorsque tu cuisines, essaie de nettoyer et de ranger au fur et à mesure ce qui peut l'être. Casseroles et plan de travail. De cette façon , tu seras moins impressionnée par la vaisselle sale et tu pourras cuisiner sur un plan de travail propre et dégagé.**
- **Et si tu coupes une tomate avec un couteau, passe le direct sous l'eau hein ? pas besoin de le mettre au sale !**
- **Utilise un lave vaisselle si possible. Gain de temps et d'argent car plus économique en consommation d'eau.**
- **Fais la vaisselle tout de suite après manger pour avoir l'esprit libre. Ou rince la et mets la directement dans le lave-vaisselle.**
- **Fais participer les enfants s'ils sont assez grands et ton chéri aussi. Définissez des tours de vaisselle. Un enfant de 10 ans est tout à fait capable de faire la vaisselle... eh oui, même si c'est un garçon !!!**

3. Les repas



1. Prépare tes **MENUS** à l'avance, sur une semaine, deux semaines ou plus. Certaines le font même sur 3 mois !!! Ça te demandera certes un effort de réflexion, mais qui sera nettement récompensé par un gain de temps journalier. Plus besoin de se prendre la tête à savoir ce que tu vas préparer et en plus, crois moi, tu vas faire des économies sur le porte feuille quand tu feras tes courses.

- **Donne toi au moins un jour par semaine (ou plus selon tes besoins) ou tu te laissera quartier libre pour le choix du menu, ou bien pour te faire un resto.**

2. Prends le temps (le week-end par exemple) de préparer des **PLATS** complètement ou partiellement à l'avance.

- **Soit des plats finis, déjà cuits que tu n'auras plus qu'à réchauffer.**
- **Soit des plats pré-cuits que tu n'auras plus qu'à finir de cuire.**
- **Soit des plats partiellement prêts ou tu n'auras plus qu'à rajouter quelques ingrédients fatidiques avant de les finaliser.**

3. Prépare tes ingrédients à l'avance. En fonction (ou non) de tes menus prédéfinis. Par exemple lorsque tu as fait ton marché, tu peux éplucher et pré-découper tes légumes, les conserver au frigo ou au congélateur. Cela te facilitera la préparation et la cuisson.

- **Il va bien sûr falloir que tu prévois de la place au frigo et au congélateur, ainsi que des tupperwares.**
- **Fais participer tes enfants (et/ou Monsieur également). En même temps, tu les responsabilises et les occupes à une activité ludique.**

4. Tu as le droit de lâcher la pression et de ne pas toujours faire des plats hyper élaborés. Il y a multitudes de plats simples, bons et équilibrés à réaliser.

5. Tu peux aussi opter occasionnellement pour des plats tout prêts. Alors BIO de préférence et à ne pas en faire une habitude !

6. Astuce Radin : n'hésite pas de temps à temps à aller manger chez les autres ! Tu sais ? Ces cousins et cousines par exemple qui débarquent à l'improviste chez toi et pour qui tu te démènes afin de bien les recevoir. Ma sha Allah, qu'Allah te préserve. C'est de bonne guerre nan ? Hahaha!





D'après Abou Houreira (ra), le Prophète (sws) a dit :

« Les endroits les plus aimés par Allah sont les mosquées et les endroits les plus détestés par Allah sont les marchés ».

(Mousslim)

Il paraîtrait que certaines personnes se détendent en faisant les courses. Personnellement je trouve que toutes ces promotions, ces publicités, ces sollicitations et ce monde dans les grandes surfaces ne contribuent pas réellement à mon bien être personnel, ni à celui de ma femme et de mes enfants d'ailleurs. Alors voici quelques conseils pour que cela te sois le moins pénible possible :

- **Prends le temps de faire une liste. N'entre jamais dans un supermarché sans savoir précisément ce que tu vas acheter. Tu auras moins de chance d'oublier quelque chose et de devoir y retourner en coup de vent. Tes courses dureront moins longtemps mais tu feras également des économies d'argent en succombant moins aux tentations du marketing de grande distribution. Normalement si tu prépares tes menus à l'avance ça devrait aller de paire.**
- **Fais une partie de tes courses en ligne. Achète tout ce que tu peux en ligne et passe récupérer tes articles au drive, sinon fais toi livrer, c'est encore mieux. Ça t'évitera encore une fois les tentations d'acheter ce dont tu n'as pas besoin et qui peut également nuire à ta santé.**

- Si tu peux profiter de certaines promotions pour acheter en plus gros format et te constituer quelques réserves fais le. Tu économiseras du temps sur les prochaines courses en ayant pas besoin de tout racheter.
- Évite si possible d’emmener les enfants au supermarché ou au marché avec toi. C’est une source de stress pour eux, qui deviendront une source de stress pour toi et ils te ralentiront.
- Profites en lorsque tu vas acheter ce qu’il te manque dans des commerces de proximité pour faire faire une balade aux enfants.

Petits rappels :

**« 168. O vous, les hommes!
Mangez ce qui est licite et bon sur la terre;
ne suivez pas les traces du démon: il est pour vous un
ennemi déclaré »**

(Sourate 2, Al baqarah, La Vache)

- Mangez sain car c’est un ordre d’Allah.
- La santé commence par l’alimentation. Une bonne hygiène alimentaire t’évitera également de perdre du temps chez le médecin et dans les pharmacies.
- Privilégie les produits de saison.
- Privilégie les commerces équitables qui sont plus éthiques.





« Se donner du mal pour les petites choses, c'est parvenir aux grandes, avec le temps. »

Samuel Beckett

Pas évident le ménage. C'est une des choses qui prend le plus de temps dans une maison et particulièrement quand on a des enfants. Chacun à ses petites habitudes et sa méthodologie. C'est une obligation face à laquelle il te faut pourtant trouver un compromis pour ne pas y laisser tes plumes. Car s'il y a bien une chose que j'ai appris concernant le ménage : Ça s'arrête JAMAIS !

Alors voici 18 conseils et astuces qui te permettront in sha Allah d'être méthodique et d'y passer un peu moins de temps :

- 1. Mieux vaut en faire un petit peu chaque jour que beaucoup de temps en temps.**
- 2. Définis une place spécifique aux objets. C'est plus rapide et simple de les ranger lorsque tu sais où ils doivent aller et aussi de les trouver lorsque tu en as besoin.**
- 3. Repère les points chauds de la maison, c'est à dire ces surfaces planes et dégagées qui ont tendance à devenir des dépose-tout-et-n'importe quoi et ne les laisse plus se faire envahir !**



4. Les petites choses rapides à faire fais les directement. Comme faire le lit, passer un coup d'éponge sur la table après manger, etc...

5. Encore une fois, fais participer tes enfants et ton mari.

6. Avant de quitter une pièce, vois si tu ne pas emmener des objets dont la place se trouve là ou tu te rends.

7. Tu peux avoir un panier à linge mobile dont la fonction sera de mettre tous les objets que tu dois ranger dans d'autres pièces lorsque tu ranges une pièce spécifique. Par exemple lorsque tu ranges le salon, au lieu de faire pleins d'aller retours, mets-y les jouets des enfants dont la place est dans la chambre, ta brosse à cheveux qui traîne sur la table basse et qui doit aller dans la salle de bain ou sur ta coiffeuse, etc...puis ranges tranquillement ton salon. Lorsque tu as fini, tu n'auras qu'un seul voyage à faire pour tout remettre à sa place. Pratique aussi lorsque des invités arrivent à l'improviste.

8. Utilise des produits naturels et sains comme le vinaigre d'alcool, le citron et le bicarbonate de soude. C'est écologique, économique et tu peux les utiliser pour pleins de choses. Gain de temps pendant les courses. Même comme adoucissant pour le linge !

9. Utilise un vaporisateur quand tu passes la serpillière plutôt qu'un seau. Mouille ta serpillière, vaporise le sol de vinaigre et frotte. Ça s'évapore et sèche beaucoup plus rapidement et en plus pas besoin de rincer. Tu n'auras que la serpillière à laver quand tu auras fini.

10. Mets un panier à linge dans chaque chambre.



11. Optimise ton temps comme aérer la chambre pendant que tu prends ta douche.

12. Organise toi de manière intelligente. Ne secoue pas les draps après avoir passer l'aspirateur mais fais plutôt l'inverse (je sais ça paraît évident mais des fois ben on y pense pas toujours).

13. Regarde les tutos pour apprendre à mettre une couette dans sa housse en moins d'une demi heure !

14. Laisse une éponge et un vaporisateur de produit dans la salle de bain et nettoie vite fait le lavabo, le miroir, la douche ou la baignoire quand tu vas te laver ou te brosser les dents

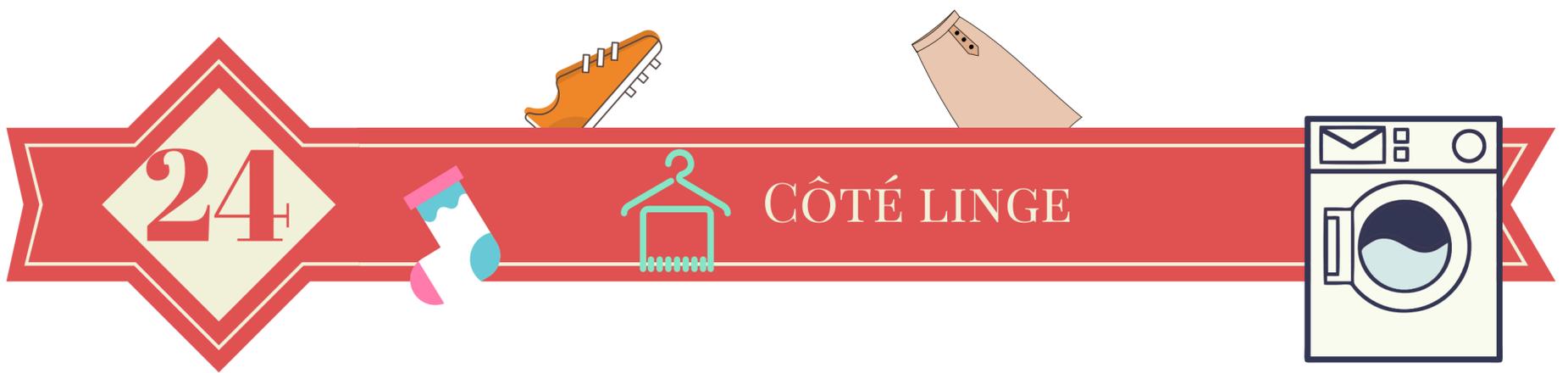
15. Pareil, laisse une éponge et du produit dans les toilettes de manière à pouvoir les laver rapidement régulièrement.

16. Utilise un filet avec ventouses pour les jouets du bain des enfants, comme ça ils ne traîneront pas et pourront s'égoutter au lieu de moisir et développer une couche poisseuse pleine de microbes.

17. Planifie les tâches moins récurrentes comme le grand ménage de printemps, le nettoyage de la VLC, le lavage des couettes, des oreillers ou aérer les matelas.

18. Évite de faire ton ménage le vendredi pour te consacrer à des choses plus spirituelles. N'oublie pas l'importance de ce jour dans notre religion.





Je ne sais pas à combien de machines tu tournes par jour mais nous, si on en fait pas quasiment une quotidiennement on est vite submergé. Mais al hamdulillah, grâce à ces 12 conseils qui vont suivre, tu vas réduire le temps que tu passes à laver, étendre, repasser, ranger si Allah le permet. Alors :

1. Faites le point sur vos vêtements (je dis « vos » car il ne s'agit pas de toi toute seule, il va falloir inviter monsieur à en faire de même, mais ne pas le forcer ni faire à sa place). Débarrassez vous de ce que vous ne mettez plus ou pas souvent. Donne les, vends les ou jette les. Moins vous aurez de vêtements, plus il sera facile de gérer les machines, le repassage et le rangement.

2. Trie les vêtements sales. Les vêtements pas trop sales n'ont pas besoin d'être lavés pendant une heure et demi. Un programme rapide (15/30 min) est parfois suffisant.

3. Ne laisse pas le linge s'accumuler.

4. Si tu as la possibilité de mettre certains vêtements au pressing fais le.

5. Mets les draps, les serviettes, couvertures et autres ensemble et mets les dans le sèche linge si tu en as un. Comme cela ça te laissera de la place sur l'étendoir pour étendre d'autre machines.

6. Programme ta machine pour qu'elle tourne la nuit et étend la au petit matin.

7. TOUT n'a pas besoin d'être repassé. Les serviettes, les draps, les sous vêtements, les vêtements des enfants, les vêtements synthétiques. A part les chemises (que je ne porte pas souvent) on ne repasse quasiment rien chez nous. Il suffit de bien secouer les vêtements avant de les étendre pour qu'ils ne soient pas trop froissés. Ils se détendent rapidement une fois qu'on commence à les porter.

8. Le sèche linge assouplit le linge et permet aussi de s'épargner du repassage.

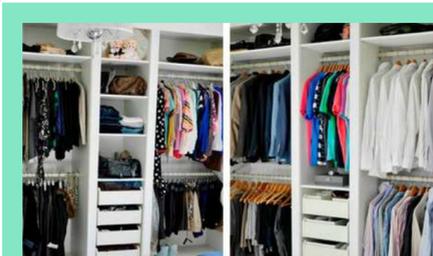
9. Lorsque tu étend le linge, mets les chaussettes qui vont ensemble côte à côte.

10. Lorsque tu retires le linge sec de l'étendoir, alors plie de suite tout ce qui ne doit pas être repassé. Et par pitié, fais différentes piles en mettant ensemble ce qui va ensemble. Tu verras la rapidité avec laquelle tu pourras ainsi les ranger.

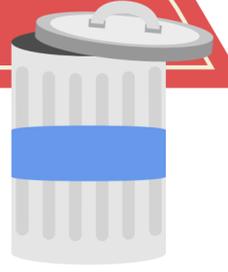
11. Fais participer ton mari et tes enfants.

12. Les enfants (et ton mari aussi d'ailleurs) peuvent mettre leur linge au sale, trier par couleur, plier certains vêtements, ranger les vêtements pliés et vers 10 ans ils peuvent aussi repasser une partie du linge.

13. Organise les armoires pour faciliter le rangement, le choix des vêtements à mettre et l'accès pour les enfants.



Comment aller plus loin ?



Tu seras d'accord pour dire que nous vivons dans une époque de sur-consommation et ultra-matérialiste. Et malgré nous, nous avons tendance à accumuler des objets, des choses dont nous n'avons pas forcément l'utilité. Ces choses là prennent de la place aussi bien dans nos maisons que nos esprits et de plus nous rajoutent une charge vis à vis du ménage. Il nous faut donc revenir à l'essentiel c'est à dire notre religion qui nous enseigne à nous détacher des biens de ce monde tout comme le prophète (sws) notre meilleur modèle était on ne peut plus **MINIMALISTE**.

Voici donc une liste de 20 objets dont tu dois te débarrasser (recycler, donner, vendre ou jeter) rapidement :

1. les factures (prends les en photo ou scanne les si tu veux les conserver)



2. les notices d'appareils (il existe souvent les versions pdf en ligne si vraiment tu penses en avoir besoin)

3. les livres que tu ne lis plus, les dictionnaires, manuels scolaires, livres de recettes



4. le maquillage et les produits de beauté ou de soin que tu utilises rarement ou voir pas du tout

5. fais le tour de tous tes produits périmés



6. les vêtements, draps et serviettes que tu n'utilises plus (ou rarement) ou qui sont en mauvais état



7. les médicaments périmés ou que tu n'utiliseras plus

8. fais le tri dans la boîte que tu gardes à l'entrée, tu sais, celle où se retrouvent tous les petits objets dont tu penses en avoir l'utilité un jour comme les piles usagées, les stylos qui marchent pas et les boutons de chemises, les cadenas sans clés, les clés sans serrures

9. la vaisselle et les couverts et ustensiles usés ou abîmés comme les verres fendus, les couteaux qui coupent plus ou les couverts que tu n'utilises pas



10. les épices périmées ou qui ont perdu leur parfum

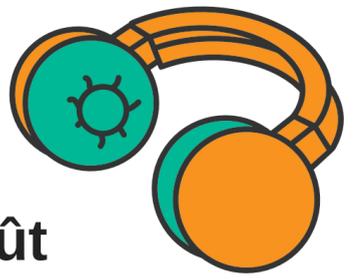
11. les appareils de cuisine ou électro-ménagers que n'utilise qu'occasionnellement ou plus du tout (comme la raclette par exemple, tu trouveras toujours quelqu'un pour t'en prêter une le jour où tu en auras besoin)

12. les emballages d'appareils, boîtes en cartons et boîtes en plastiques inutiles

13. les écouteurs, téléphones, vieux walkmans et appareils qui marchent plus, démodés ou dont tu ne fais plus usage



14. les câbles et les fils inutiles



15. les objets déco qui ne sont plus de ton goût

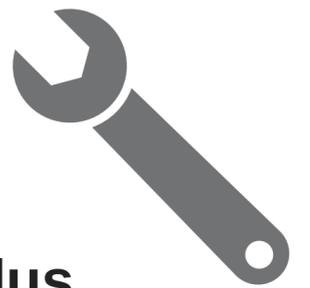
16. les vieux bijoux cassés, démodés, oxydés

17. les pots de fleurs inutilisés

18. les 10 clés allen identiques de chez Ikea que tu gardes « au cas où »

19. les lunettes que tu ne mets plus

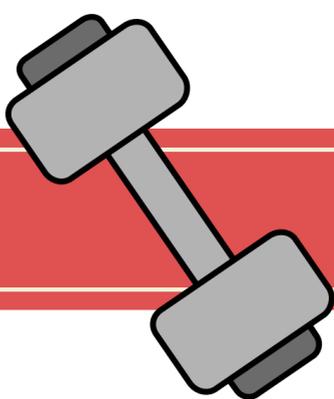
20. les vieux divx ou dvd que tu ne regardes plus



Voilà ta maison enfin libérée et désencombrée de ce qui ne t'est plus d'aucune utilité.



Tu as maintenant de la place dans ton salon et c'est tant mieux car justement tu en auras besoin pour ce qui va suivre...



1. Le sport

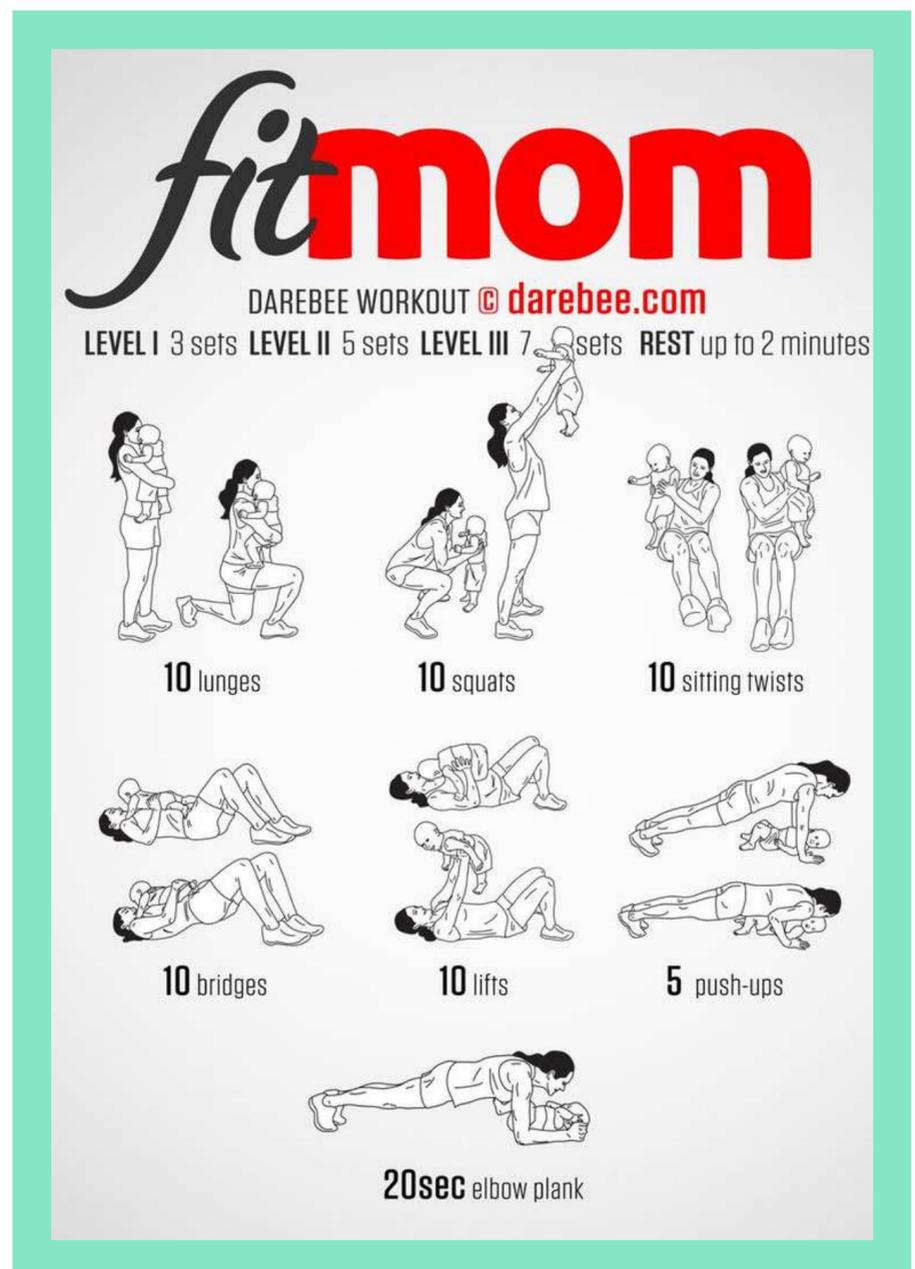


Difficile de se mettre ou se remettre au sport lorsqu'on a des enfants. Tu aimerais vraiment mais tu n'as ni la motivation, ni l'énergie, ni le temps. Du moins c'est ce que tu penses. Mais il faut que tu saches que ceci n'est qu'un cercle vicieux, des excuses et des fausses croyances dans lesquelles homme ou femme, maman ou pas nous avons souvent tendance à nous enfermer:

- **Manque de motivation ? Faire du sport régulièrement permet de renforcer la volonté. Ce qu'il faut c'est trouver la force de faire la première séance et de se tenir à un rythme régulier.**
- **Manque de force? Trop fatiguée ? C'est en faisant du sport que tu te sentiras plus en forme et pleine d'énergie. Ton sommeil sera meilleur et ton cerveau sera mieux oxygéné et plus à même d'exploiter ses pleines capacités. Tu te sentiras en plus de ça, plus zen et plus heureuse.**

• Manque de temps ? Les enfants ne te laissent pas de répit ? Des études scientifiques ont prouvé que seulement 5 minutes de sport quotidien avaient déjà un effet bénéfique sur la santé. Sache qu'il existe des exercices faciles, simples, rapides et efficaces à faire même à la maison. Sache également que ton bébé ou tes enfants peuvent se transformer en partenaires sportifs ! Sinon, si tu appliques plusieurs des conseils qu'on a vu tout au long de ce guide, tu devrais avoir réussi à te dégager le temps dont tu as besoin pour t'y mettre.

Voici des exemples d'exercices à réaliser que tu pourras trouver sur google en tapant des mots clés tels que « 7 minutes workout », « fit mom workout » ou « mom and baby workout » .



 Alors plus d'excuses ! À toi de passer à l'action. 

2. La douche



Après une bonne petite séance de sport, rien de tel qu'une bonne douche. Ah la douche ! Un problème que rencontrent les mamans de nouveaux-nés prises dans le dilemme du « il me laisse pas » et « je veux pas le laisser pleurer ».

Il y a pourtant 3 solutions qui s'offrent à toi lorsque tu te retrouves seule sans personne à qui confier l'enfant. Perso j'ai une préférence pour la troisième:

1. La plus simple est d'y aller quand il dort. Le matin avant son réveil ou lors de sa sieste. Bien calé dans son lit vas y tranquillement.

2. Sinon mets le dans son lit, son parc ou son transat et vas-y vite fait. Tant pis si il pleure un peu même si ce n'est pas recommandé de laisser pleurer un enfant et que ça te fait un pincement au cœur, détends toi, tu ne vas pas rester une heure sous l'eau non plus. Je suis sûre qu'il ne t'en voudra pas.

3. Autrement, amène le dans la salle de bain avec toi. Dans son transat s'il est encore petit avec un jouet ou un mobile pour l'occuper. Dans le meilleur des cas, il sera calme et tu auras un œil sur lui. Au pire il pleurera mais il ne sera pas seul et tu seras toi aussi plus rassurée de l'avoir sous les yeux. S'il commence à ramper ou marcher alors aménage la salle de bain de manière à ce qu'il n'y ait rien de dangereux pour lui et laisse le jouer au sol, mais surtout :

NE TE NÉGLIGE PAS !!!

Le bien être d'un enfant passe obligatoirement par celui de la maman. C'est malheureusement une vérité que beaucoup de mamans dévouées (qu'Allah les bénisse toutes) ont trop souvent tendance à oublier.

Toi qui lis ça , ne fais pas cette erreur !



La routine du soir...Sujet épineux ! Je t'avouerais qu'on en a vécu des soirées calvaires ou les enfants ne veulent pas manger après une heure de bataille incessante. Des assiettes dont les contenus finissent en partie sur le sol et le reste sur les vêtements, la table, et les cheveux. Les cris, les pleurs, la douche à reuuufaire et les pyjamas à reuuuchanger ! À se demander si nous étions de bons parents, si chez les autres c'était pareil ou si il n'y avait que nous qui galérions comme ça . À lutter pour qu'ils s'endorment après 2 histoires, 4 « je veux faire pipi » , 3 « j'ai soif » , 1 « je veux me moucher » et « maman chante moi une chanson » (liste non exhaustive).

Ces sujets là, d'une importance capitale et qui constituent un réel problème au sein de nombreux foyers sont traités bi'idhnillah sur le blog. Tiens toi donc bien informée de nos publications et notre news letter ! Notre but et de t'apporter le plus d'aide possible de par nos expériences, nos échanges avec d'autres parents ou professionnels de l'enfance, nos lectures et nos découvertes.

En attendant je te livre en 9 étapes le rituel que nous avons adopté au moment ou j'écris ces lignes et qui semble fonctionner pour le mieux al Hamdulillah :

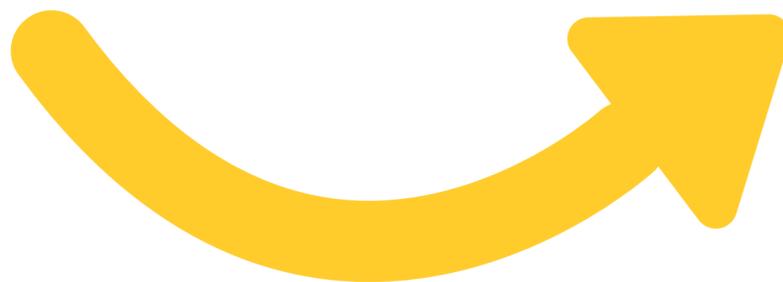
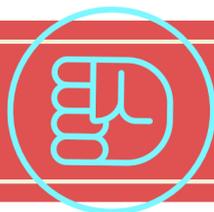
1. Il faut que les enfants se défoulent bien comme il faut avant que la soirée ne commence. Une ballade au parc ou le tour du pâté de maison en fin d'après midi si possible. C'est aussi hyper efficace pour leur ouvrir l'appétit. Si on peut pas les sortir alors c'est très bien s'ils courent de long en large comme des fofous dans la maison pour bien se fatiguer.

- 2. Manger tôt : 18h30-19H maxi ! Le mieux c'est 18h.**
- 3. Après manger, c'est direct à la douche ou la toilette.**
- 4. Lavage des dents.**
- 5. Une histoire. Indispensable pour les calmer, éveiller leur imagination et développer leur goût pour les livres et la lecture.**
- 6. Après l'histoire, pipi pour le grand (le petit porte encore des couches), un petit verre d'eau et hop au lit.**
- 7. Des bisous et des câlins.**
- 8. Dou'as, Sourates, Shahada, Bonne nuit, Je t'aime. (Bon, certains « bonne nuit » se répètent parfois car il persiste de temps en temps des « je veux faire pipi » ou « je veux me moucher », mais c'est quand même en bonne voie).**
- 9. Le petit s'endort encore au sein de sa mère (ma sha Allah) et quand Allah le permet, les deux s'endorment vite.**

Résultat : 20h-20h30 environ , quartier libre pour les parents !!!... quand ils ne s'endorment pas exténués par leurs dures journées de parents bien vaillants!



Eh oui, le repos est aussi important! Je t'ai déjà parler de la charge mentale ? eh bien ne loupe pas le chapitre qui va suivre.



« 286. Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité »

(Sourate 2, Al Baqarah, La Vache)

Il est nécessaire de prendre conscience que tout ce que nous subissons de la part d'Allah est dans nos possibilités. Si jamais tu sens que tu n'as plus les épaules pour endurer telle ou telle chose, alors demande toi si ce n'est pas toi même qui t'inflige un fardeau. Il est important à des moments tels que ceux là d'immédiatement relâcher la pression et de revoir tes priorités.

Néanmoins, n'oublie pas que ton bien être physique et psychologique sont d'une importance capitale dans l'équilibre de ton foyer. Il faut par moments ne pas placer la barre trop haute et te dire tant pis si la maison n'est pas hyper propre, que les repas ne sont pas toujours au top. Sors t'aérer l'esprit, change d'air et va t'oxygéner le cerveau.

« Il est certes nécessaire de ne pas perdre son temps, mais il est plus nécessaire encore de bien savoir le prendre. »

Louis Guilloux

Tu dois t'imposer des moments de pause quitte à mettre des ALARMES pour te le rappeler ! Ces moments de pause doivent te permettre d'évacuer le stress et de te détendre. Prends quelques minutes pour méditer et respirer à fond. Le stress est contagieux mais la sérénité aussi. Plus tu seras zen et mieux tu gèreras l'emploi de ton temps. Cela se répercutera sur tes enfants et ton mari qui seront à leur tour plus zen. Et plus ils seront zen, plus tu le seras à ton tour. C'est un cercle vertueux. Le but en vérité n'est pas d'en faire le plus possible mais simplement de gagner en qualité de vie.

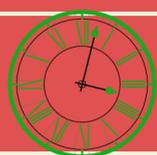
« Si tu veux profiter de ta vie apprends à profiter de ta simple journée. »

Confucius

Mais il y a une chose primordiale qui apportera la baraka dans ta vie et dans tes affaires quotidiennes. Cette chose que l'on a parfois tendance à négliger alors qu'elle est un pilier autour duquel devrait s'articuler tout le reste et sans laquelle plus rien n'a de valeur.



Il nous faut donc remettre les pendules à l'heure sur ce point...



Pas évident lorsqu'on est ultra-sollicité par les enfants et par la tenue de son foyer, de respecter cette obligation que constitue la prière.

Allah nous dit :

« 32. La présente vie n'est que jeu et amusement. La demeure dans l'au- delà sera meilleure pour ceux qui sont pieux. Eh bien, ne comprenez-vous pas? »
(Sourate 6, Al An'am, Les Bestiaux)

et

« 56. Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. »
(Sourate 51, Ad Dhariyat, Qui Eparpillent)



Mais comment trouver cette ouverture pour faire ne serait-ce que les ablutions ?



Comment ne pas tomber dans le piège du « je dois faire (ou finir) ça avant » lorsque sonne l'Adhan ?



Comment faire pour prier alors que le petit sera sans surveillance et risque de faire une bêtise ?

Ma sœur bien-aimée, la prière est d'une importance capitale, et tu n'es pas sans le savoir. Versets et hadith abondent en ce sens. Selon un hadith sahih célèbre, elle sera la première chose sur laquelle nous serons jugé et je suis certain que le verset qui va suivre résonne pesamment dans ta tête :

« 103. la Salat demeure, pour les croyants, une prescription, à des temps déterminés. »
(Sourate 4, An Nisa', Les Femmes)

Si tu as pris l'habitude de repousser voir de négliger ou pire d'abandonner celle-ci, il est maintenant temps de te réformer et de revoir tes priorités. Car en vérité, rares sont les excuses valables à cette désinvolture.

« 9. Ô vous qui avez cru! Que ni vos biens ni vos enfants ne vous distraient du rappel d'Allah. Et quiconque fait cela... alors ceux-là seront les perdants. »
(Sourate 63, Al Munafiqûn, Les Hypocrites)

Il est également important pour inculquer l'amour de la prière à tes enfants qu'ils te voient prier et qu'ils ressentent la place prioritaire qu'elle se doit d'occuper dans la vie d'un croyant. Et par Allah Al Basîr, Le Voyant, Celui voit toute chose, sache qu'IL ne nous a pas commandé ce qui nous incommoderait. Et que veut IL d'autre en dehors de notre bien ?

Le pêché d'Adam (sur lui la paix) n'est venu que d'un manque de fermeté dans sa décision d'obéir à Allah le Très Haut. Il te faut donc prendre tout de suite la décision d'être ferme sur ta prière.



Lorsque vient son heure :

**1. Pense à la sérénité dans laquelle tu seras
premièrement de t'être entretenu avec ton Créateur et
deuxièmement de t'être ajournée de tes obligations
religieuses.**

2. Place ta confiance en Allah.



**3. Essaie d'anticiper tes tâches et tes activités en
fonction des horaires de prière. Évite par exemple de te
lancer dans la préparation du repas 5 minutes avant
l'heure.**

**4. Laisse tout ce que tu es en train de faire. Bien
entendu tu ne vas pas laisser la gazinière allumée si tu
as du lait sur le feu.**

**5. Va faire tes ablutions. Tant pis si l'enfant pleure 2
minutes sinon emmène le avec toi dans la salle de bain
(cf. Chapitre 26).**

**6. Si ton enfant est assez grand, lorsqu'il entend
l'Adhan, autorise le à te secouer, t'ordonner d'aller la
faire et te gronder si tu trouves des excuses pour la
repousser. Il sera très amusé de le faire et cela le
responsabilisera et le sensibilisera sur celle ci.**

**7. Demande lui également de placer le tapis pendant
que tu fais les ablutions. Et invite le à la faire avec toi
s'il veut (tant qu'il n'a pas atteint l'âge ou elle devient
obligatoire pour lui bien sûr).**

8. S'il est petit, fais la prière en le portant. Prévois un petit matelas ou une petite couverture moelleuse pour le poser lorsque tu te prosterneras. Les bébés adorent jouer avec l'index lorsqu'on fait le Tachahoud.

9. S'il rampe ou cavale un peu partout alors enferme toi dans une pièce avec lui et élimine tout ce qui peut être dangereux.

10. N'oublie pas que dans des conditions justifiées, il t'est possible de regrouper les prières de Dhur et 'Asr ainsi que Maghreb et 'Aïcha.

Voilà que s'achève ce guide. Il ne te reste plus qu'à passer à l'action. Mais on ne va pas se quitter comme ça. J'ai encore un dernier truc à te dire...

C'est votre
dernier mot
?



Non Jean-Pierre!



Je tiens à te remercier d'avoir téléchargé et lu cet e-book jusqu'à la fin. Mais ma satisfaction ne sera complète que si tu appliques les conseils et que tu y trouves un réel bénéfice qui te permette d'apporter un vrai changement dans ta vie. Tu as les cartes en main et c'est à toi de jouer. Tu connais sûrement cet adage :

« Celui qui veut trouve un moyen, celui qui ne veut pas trouve une excuse »

Proverbe arabe

Tout ce que je te demande en retour c'est de ne pas hésiter à me faire part de ton appréciation, ton témoignage ou une quelconque remarque qui puisse m'aider à améliorer ce livre. Dis moi ce que tu as aimé, ce qui t'a aidé, ce que tu n'as pas apprécié, ce que l'on pourrait rajouter, peaufiner.

Contacte nous à cette adresse:

contact@muslimparentsacademy.com

N'oublies pas de venir sur notre blog

www.MuslimParentsAcademy.com

t'informer de nos derniers articles, astuces et conseils pour devenir un meilleur parent par la grâce d'Allah.

Rejoins nous sur:



À Allah reviennent toutes les louanges et je Le remercie de m'avoir permis de rédiger ce guide qui fût un réel exercice et une première pour moi. Tout le bien que tu y trouveras ne vient que d'Allah le Très Haut et tout le mal ne vient que de moi même. Je Lui en demande pardon et vers Lui je me repens. Je l'invoque de purifier mes intentions et d'y mettre Sa bénédiction afin qu'il puisse aider le plus grand nombre de personnes à vivre une vie plus épanouie et sereine face au défilement inlassable du temps.



Merci à mon épouse qui en s'occupant un peu plus des enfants et de la maison m'a permis d'avancer dans la rédaction de ce livre. Merci à eux qui sont une source d'inspiration, d'amour, de bonheur et de joie au quotidien. Puisse Dieu nous réunir en Son vaste Paradis.



Rappel :

Muslim Parents Academy ne se revendique, ni ne se constitue d'aucune autorité en matière religieuse, ni en matière de santé. Ce que nous partageons ne vient que de nos propres connaissances, réflexions, expériences, lectures et recherches.

Nous le faisons en toute humilité et te remercions d'en tenir compte. Si tu trouves une quelconque erreur dans nos contenus nous te serons infiniment reconnaissant de nous écrire à contact@muslimparentsacademy.com afin que nous nous corrigions et nous améliorions.

Que la paix d'Allah, Sa miséricorde et Ses bénédictions soient sur toi ainsi que tes proches. Qu'IL embellisse ta vie ici bas et dans l'au delà. Qu'IL aplanisse ta route et l'illumine de Sa lumière divine. Qu'IL t'accorde la facilité ainsi que la réussite dans les deux mondes.

*Ô Allâh ! Prie sur Muhammad et sur la famille de
Muhammad
comme Tu as prié sur Ibrahim et la famille d'Ibrahim.
Et bénit Muhammad et la famille de Muhammad
comme Tu as béni Ibrahim et la famille d'Ibrahim parmi les
mondes.
Tu es le seul Digne d'Eloges, Le Glorieux Suprême.*



www.muslimparentsacademy.com