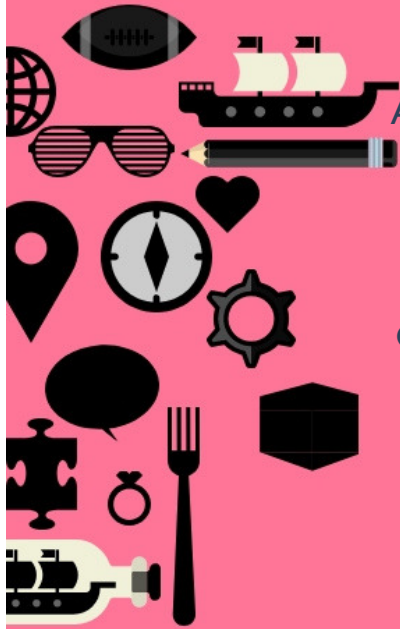


EBOOK COLLABORATIF



LES AUTEURS

AvenueDesSoeurs.com

BaniBook.com

Madrassanimee.com

MamaMuslima.com

Oummi-Academie.com

Talamize.com

6 Parents Surbookés
(mais Zens) vous livrent
LEURS SECRETS

d'Éducation et d'Organisation



TABLE DES MATIERES

06 Ilham, Avenue Des Soeurs

10 Hélène, BaniBook

13 Sabrine, Madrass'animée

21 Lilia, MamaMuslima

23 Amina, Oummi Académie

26 Abou Moussa, Talamize



Éduquer sans s'oublier

Par Samah, du site teenzyeytoon.fr

Éduquer son enfant est une tâche merveilleuse et chronophage. Contribuer socialement, à travers une association, un job ou la création de son entreprise également.

Je crois que, souvent, les parents qui rêvent d'avoir une vie plus équilibrée culpabilisent. Pourquoi?

Ils ont déjà du mal à trouver le temps de prendre soin d'eux-mêmes. Ils ont l'impression que pour s'occuper de leur enfant ils doivent être 24/7 avec lui. De même pour leurs projets personnels / professionnels.

Le résultat, c'est qu'ils ressentent une insatisfaction, un manque.



Quelque chose n'est pas complet.

Peut-être qu'ils manquent finalement juste de modèles inspirants ayant réussi à développer leurs projets tout en vivant pleinement leurs vies de parents et de femmes / d'hommes.

J'ai interrogé cinq mamans (et un papa) entrepreneurs épanouis et pleinement investis dans l'éducation de leurs enfants sur les clés de leur réussite en termes d'organisation et d'éducation.

Et j'ai fait de leurs témoignages cet Ebook.

Bonne lecture! :)

J'ai posé ces deux questions
à chacun(e) des
participant(e)s :

1
Comment as-tu réussi à
résoudre la plus grosse
difficulté que tu as
rencontrée dans
l'éducation de tes
enfants?

2
Quel est ton secret pour
parvenir à équilibrer vie
personnelle, vie
professionnelle et éducation
des enfants?

“ Définir clairement mes priorités

ILHAM, DU SITE [AVENUEDESSOEURS.COM](https://www.avenue-dessoeurs.com)

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

Je dirais qu'il n'y a pas de secret, ni de recette miracle (malheureusement !^^).

Quand on veut réussir à tout concilier, avant même le fait d'avoir une bonne organisation, il faut accepter le fait que l'on ne peut pas être "au top" dans tous les domaines et qu'il y a un temps pour tout.

J'ai mis longtemps à passer ce cap, mais je me rends compte à quel point c'est indispensable pour se sentir sereine.

En travaillant à la maison, j'avais tendance à beaucoup angoisser les jours où je n'arrivais pas à avancer parce que mes enfants me demandaient plus d'attention que d'habitude.

A contrario je culpabilisais aussi les jours où j'avais passé tout mon temps libre à travailler sur mes projets sans même avoir pris la peine d'ouvrir mon Coran, ou de jouer avec mes enfants.

Au final, j'ai dû apprendre petit à petit à définir clairement mes priorités et à organiser mes journées en fonction.

“ 2 domaines passent avant tout le reste

ILHAM, DU SITE **AVENUEDESSOEURS.COM**

Concrètement, il y a 2 domaines qui passent avant tout le reste : ma religion, et ma famille.

Ce sont les 2 choses qu'Allah m'a rendues obligatoires en tant que croyante.

Mon travail est une énorme source d'épanouissement (et je remercie Allah de m'avoir permis de fonder le blog Avenue des Sœurs) mais il reste et restera toujours secondaire.

Je me suis faite à l'idée qu'en étant Mumpreneure, certains projets prendraient tout simplement beaucoup plus de temps à

se réaliser, mais qu'ils n'étaient pas impossibles, à condition de persévérer.

Je suis aussi convaincue qu'en recherchant la satisfaction d'Allah dans ma pratique religieuse, l'éducation de mes enfants et l'entretien de mon foyer, Allah me facilitera le reste si c'est un bien pour moi.

Ensuite bien sûr, au-delà du fait de définir ses priorités et de placer sa confiance en Allah, il y a énormément de petites astuces à mettre en place au quotidien pour réussir à tout concilier.

“*Planifier toutes les choses à faire*”

ILHAM, DU SITE [AVENUEDESSEURS.COM](https://www.avenuedessoeurs.com)

D'ailleurs j'essaie très régulièrement de changer certaines choses afin d'améliorer ma gestion du temps et mon organisation.

Je me permets donc de partager quelques conseils, qui, bien qu'évidents restent toujours bons à rappeler.

- Savoir pourquoi on fait les choses : ça apporte une motivation extraordinaire parce que ça donne du sens, même à la tâche la plus anodine.

- Se lever tôt, c'est la base! Honnêtement c'est vraiment ce qui peut tout changer !

(parole d'une lève-tard depuis toujours pour qui se lever tôt est un véritable Djihad ^^).

- Planifier toutes les choses à faire et déterminer un temps bien précis pour chaque domaine.

- Avoir des routines pour tout ou presque, ça permet de gagner un temps fou, et de structurer ses journées sans même y penser.

Les enfants en ont besoin pour se sentir en sécurité, et que ce soit sur le plan professionnel ou religieux, seules les actions régulières et répétées permettent d'avancer concrètement.

“ *Faire de son mieux tout simplement* ”

ILHAM, DU SITE [AVENUEDESSOEURS.COM](https://www.avenue-dessoeurs.com)

- Aller à l'essentiel et essayer de faire un maximum de choses en peu de temps, ce qui signifie limiter au maximum les distractions en tout genre (SURTOUT les réseaux sociaux !).
- Responsabiliser les membres de la famille pour que tout le monde participe au bien-être du foyer.
- S'accorder des temps pour soi, pour remettre ses idées en place, faire le point sur ce qui fonctionne ou ce qui ne fonctionne pas et trouver ses propres solutions.
- Faire de son mieux tout simplement, être courageuse, déterminée et être reconnaissante envers Allah.

“ *Tout
simplement en
m'occupant de
moi* ”

HÉLÈNE, DE LA MAISON D'ÉDITION **BANIBOOK.COM**

Comment as-tu réussi à résoudre la plus grosse difficulté que tu as rencontrée dans l'éducation de tes enfants?

Tout simplement en m'occupant de moi et en me rendant compte que si je voulais qu'il y ait une bonne relation entre mes enfants et moi, il fallait d'abord que moi-même je sois bien avec moi.

Dans le sens qu'il fallait déjà que moi je me sente super bien, que je sois épanouie et qu'ensuite ma relation avec mes enfants allait couler de source.

“ *Ne surtout pas négliger nos besoins* ”

HÉLÈNE, DE LA MAISON D'ÉDITION **BANIBOOK.COM**

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

En fait c'est le juste milieu. Enfin, essayer car je ne dis pas que je le pratique quotidiennement.

Mais c'est vraiment d'essayer d'avoir un juste milieu, un temps pour chaque chose: du temps pour soi, du temps pour son travail, du temps pour ses enfants.

Et même si c'est peu de temps, que ce soit du

temps de qualité.

Et du coup ça fait une harmonie dans notre vie.

Parce que si tu passes trop de temps avec tes enfants ça va pas, si tu passes trop de temps au travail ça va pas.

Donc c'est vraiment de voir, nous, en tant que mères, nos propres besoins. Ne surtout pas négliger nos besoins.

Parce que si on les néglige on ne sera pas bien avec les gens qui nous entourent et donc en premier lieu nos enfants.

“Jongler avec ça, trouver la bonne formule

HÉLÈNE, DE LA MAISON D'ÉDITION **BANIBOOK.COM**

Donc c'est déjà de voir nos besoins, nos devoirs, nos droits, nos envies.

Et après jongler avec ça, trouver la bonne formule – elle sera différente d'une famille à une autre – pour que chaque femme puisse trouver l'harmonie entre les différents rôles qu'elle exerce.

Et pouvoir avoir une bonne relation avec ses enfants.

Pour ma part j'ai participé à des ateliers sur la communication, la bienveillance etc, mais tu as beau avoir tous les outils que tu veux, ce n'est pas suffisant.

Tu peux n'avoir aucun outil mais avoir une super belle relation avec tes enfants si toi tu es bien, tu es ok avec toi, que tu te sentes bien.

Et vice et versa. Tu peux avoir tous les outils, mais si toi tu ne vas pas bien ça ne te servira à rien du tout ces outils.

Donc la base c'est toi. Toi en tant que femme, mère, comment tu te sens? Et si tu vas bien tu seras bien avec tes enfants.

66 Être un parent musulman

SABRINE, DU SITE MADRASS'ANIMÉE.COM

Comment as-tu réussi à résoudre la plus grosse difficulté que tu as rencontrée dans l'éducation de tes enfants?

En réalité, en tant que maman de quatre enfants Allahouma barik, on se retrouve rarement face à une seule difficulté dans leur éducation n'est-ce pas ?

Chaque période sensible de l'enfant présente des difficultés plus ou moins gérables.

En ce qui me concerne, je ne pense pas que la plus grosse difficulté ait déjà osé croiser mon chemin (lol) :-D

Mais je sais très bien qu'elle risque d'arriver plus vite que je ne l'imagine... sauf si Allah nous en préserve !

Le plus grand défi de notre époque, selon moi, c'est d'être un parent musulman dans une société dans laquelle tout pousse nos enfants à la désobéissance envers Allah et au suivi aveugle et insouciant de leurs passions.

Que se soit ici (en France) ou en terre d'Islam, cela ne change rien, le débat reste le même: Les nouvelles technologies, le libertinage, les réseaux sociaux, l'hyper-consumérisme.

66 *Préserver nos enfants*

SABRINE, DU SITE **MADRASS'ANIMÉE.COM**

Le défi auquel on est confronté est de préserver nos enfants face à ce qu'on estime être un mal pour eux, afin de protéger leurs valeurs musulmanes, tout en leur proposant des alternatives de qualité assurant leur épanouissement et leur besoin d'appartenance « au groupe ».

Pour le moment, nous y parvenons car nos enfants sont encore petits et qu'on parvient encore à trouver une alternative « halal » à toute chose, mais demain?

Demain, c'est cela que nous préparons aujourd'hui, jour après jour, en leur construisant une personnalité et une identité musulmane forte, solide, redoutable et inaltérable..

Cette identité qui leur permettra de répondre favorablement à l'appel de Leur Seigneur, qu'elles qu'en soient les circonstances, mais aussi qui leur permettra, on l'espère, de dire «Non » quand la vie d'ici-bas se sera vêtue de ses plus belles parures et de ses plus beaux atours pour les séduire....

Cette identité se travaille depuis les toutes premières années, et elle se construit, selon moi, en 3 étapes indispensables :

1- Dès la naissance, la mise en place chez l'enfant d'un équilibre psycho-affectif. En gros, un réservoir d'amour rempli à raz bord.

66 L'enseignement de l'amour d'Allah, des Prophètes

SABRINE, DU SITE MADRASS'ANIMÉE.COM

2- L'enseignement de l'amour et de la
connaissance d'Allah, des Prophètes, des
compagnons ...

3- L'accompagnement serein vers ses premiers
actes cultuels grâce au choix de
l'environnement, des camarades, d'une
pédagogie active, de rituels...

Ces étapes constituent le socle de la parentalité
musulmane, elles sont d'ailleurs détaillées dans
notre ebook que nous vous offrons **ici**.

66 Plusieurs règles

SABRINE, DU SITE MADRASS'ANIMÉE.COM

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

Alors je ne peux pas te dire si j'arrive toujours à équilibrer les trois lol.

Sûrement que parfois oui et parfois non, sinon je serais une maman parfaite n'est-ce pas..

Mais en tout cas, il y a plusieurs règles auxquelles j'essaye de ne pas déroger pour parvenir à l'équilibre !

Pour simplifier je vais te donner les quatre plus importantes que je vois.

Mais d'abord, il faut savoir qu'en ce qui me concerne, ma vie pro et ma vie perso ne forment presque qu'une seule et même entité.

C'est parce que je cherchais tellement à trouver des solutions pour optimiser ma vie familiale et notamment l'éducation de mes enfants que je me suis orientée vers ce projet éducatif.

De plus, j'ai lancé ce projet en collaboration avec mon époux donc ma vie privée est doublement impliquée lol.

Aussi, et point très important, je ne me serais pas imaginée avoir un projet dénué d'utilité

“ Ton pourquoi! ”

SABRINE, DU SITE **MADRASS'ANIMÉE.COM**

envers les valeurs qui me sont chères telles que l'éducation et l'Islam.

Je ne me serais pas vu entamer un projet qui profiterait à autre que mes frères et soeurs fillah.

Je ne me serais jamais autant investie si je n'étais pas convaincue de la nécessité de travailler pour la Oumma.

1/ Et ceci est le premier secret: La puissance de ton pourquoi!

En effet, un projet qui me sert à me rapprocher d'Allah, me servira forcément à améliorer ma vie et à lui trouver un équilibre, ça va de soi.

Ensuite, forcément, au quotidien il faut lui trouver du temps.

Mais c'est comme dans toute chose.

Quand on a un enfant, on ne s' imagine pas pouvoir gérer avec un deuxième. Quand on en a deux impossible de penser au troisième...

Le projet c'est comme un membre de la famille. Il faut lui réserver du temps mais pas aux dépens d'un autre membre, sinon cela créerait un déséquilibre.

Maintenant, concrètement, quelles sont les clés pour parvenir à tout gérer?

Probablement la règle numéro 2.

2/ Règle 2: Je pense que 99% des Mumpreneurs te répondront que le secret c'est: l'organisation.

66 Persévère

SABRINE, DU SITE **MADRASS'ANIMÉE.COM**

Elles n'ont pas tort, l'organisation est un point essentiel et indispensable.

Se fixer des plages horaires boulot, des plages horaires famille, des plages horaires pour sa foi, des plages horaires pour la détente ou encore son sport ...

Tenir un agenda qui sert de deuxième cerveau, se fixer des objectifs clairs, précis et atteignables ...

Par contre pour ne pas frôler le burn out, Il faut aussi savoir lâcher prise quand les choses nous dépassent, que des imprévus nous tombent dessus et viennent chambouler le programme.

Il s'agit de s'en remettre beaucoup à Allah,

et encore plus dans ces moments-là où on est plus en proie au découragement et à la démotivation!

Car s'est Lui le Seul à savoir où est notre bien. Et n'oublie jamais : Tu as tes plans mais Allah a les Siens et c'est ceux-là qui remporteront toujours quoi que tu fasses.

Si les choses ne se passent pas comme tu le souhaites c'est que ce n'était tout simplement pas le bon plan ou alors pas le bon moment.

Quoi qu'il arrive, si tu sens que le projet en vaut vraiment la peine, alors un mot:

Persévère, sois déterminée et n'abandonne pas quelque soit le temps que ça prendra ;-)

66 *Déléguer*

SABRINE, DU SITE **MADRASS'ANIMÉE.COM**

3/ Ma règle 3 découle de ce que je t'ai dit précédemment concernant le lâcher prise :

Apprends à déléguer : à ton mari, à un prestataire, bref n'aie pas peur de prendre l'aide qu'on te doit ou celle de quelqu'un qui maîtrise les compétences que tu n'as pas afin de pouvoir être focus sur ton cœur de projet!

Personnellement mon mari m'apporte une aide considérable Allahoumabarik, dans l'éducation et le suivi des enfants notamment, qui fait que je ne me sens pas frustrée ou coupable si parfois je suis moins présente pour eux.

Leur père est là, il fait parfois les choses ...euh comment dire...différemment (lol) certes mais bon,

il leur apporte un précieux savoir que je ne leur apporte pas moi et c'est bénéfique pour tout le monde alhamdoulilah.

Dans le business c'est la même chose, faire appel à quelqu'un d'extérieur pour une tâche précise permet de débloquer une situation qui n'aurait peut-être pas pu l'être autrement, qui t'aurait finalement découragée et poussée à abandonner.

Et pour finir, je te donne la dernière règle que je m'impose, un ingrédient magique, que certaines ne te révéleront peut-être pas, lol.

4/ Règle 4: Je suis une mum-goïste ^^ . Si si! Dans mon planning hebdomadaire j'ai des moments à moi, ceux durant lesquels je ne pense à personne d'autre que moi.

66 Prendre soin de soi

SABRINE, DU SITE **MADRASS'ANIMÉE.COM**

Je me déconnecte totalement de mon job et de ma famille pour me retrouver avec moi.
Prendre soin de soi pour pouvoir prendre mieux soin des autres!

En ce qui me concerne, j'exerce une activité sportive dans laquelle je m'épanouis énormément: la natation. Je prends aussi des cours religieux et de Coran dans le but d'entretenir ma foi, et ça c'est juste indispensable.

Ces moments sont les miens, je n'y emmène pas mes enfants!

Et puis quand j'en reviens, je suis une maman plus épanouie, heureuse de les retrouver, et qui a refait le plein de force et d'énergie, capable de relever tous les défis bidhniLlah !

Donc c'est très important de se réserver régulièrement un petit temps pour soi-même (détente) et aussi pour sa foi.

Aussi, dans le même registre: ne pas hésiter à se récompenser !

Que se soit une pâtisserie, une nouvelle Abaya ou une jolie sortie On n'est jamais mieux servi que par soi-même n'est-ce pas?

Il faut savoir se faire plaisir, libérer l'ocytocine qui nous impacte directement et qui par lien de causalité nous permet d'améliorer nos relations avec les autres...

“*Bosser sur mon énergie*”

LILIA, DU SITE [MAMAMUSLIMA.COM](https://mamamuslima.com)

Comment as-tu réussi à résoudre la plus grosse difficulté que tu as rencontrée dans l'éducation de tes enfants?

En comprenant que la base, c'était bosser sur mon énergie.

Comme beaucoup de mamans, je faisais (et fais encore parfois) l'erreur de profiter de quand les enfants dorment pour faire mille et une choses.

Résultat : manque de sommeil donc en journée : irritabilité, stress, moins de patience.

Le cocktail parfait pour te battre régulièrement

avec tes enfants et n'arriver à rien obtenir de bon.

Vouloir grapiller du temps sur son sommeil est un très mauvais calcul.

En dormant mieux, on est plus productive et on fait plus en moins de temps nécessaire car on a la pêche (l'alimentation aussi joue un grand rôle dans l'énergie).

Du coup, plus zen, plus reposée, plus patiente, plus douce.

Alors, c'est pas tous les jours rose mais ça change déjà pas mal de choses.

“ *Un temps pour chaque chose* ”

LILIA, DU SITE [MAMAMUSLIMA.COM](https://mamamuslima.com)

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

En cloisonnant.

Un temps pour chaque chose /personne.

L'erreur classique est de vouloir travailler quand les enfants ou le mari sont là ou réveillés.

Alors qu'ils réclament sans cesse de l'attention.

Donc on n'est ni à fond avec les enfants ou son mari, ni à fond dans son travail.

Alors que si on accorde un temps précis pour chacun (et rien d'autre) et un temps pour le travail avec personne dans les pattes, tout le monde y trouve son compte. ;-)

“ Les principes de la parentalité bienveillante

AMINA, DU SITE [OUMMI-ACADÉMIE.COM](https://oummi-academie.com)

Comment as-tu réussi à résoudre la plus grosse difficulté que tu as rencontrée dans l'éducation de tes enfants?

Ma plus grosse difficulté dans l'éducation a été comme pour beaucoup de mamans à l'arrivée du premier enfant, on se découvre maman, on teste, on réussit, on échoue...

Mais à cette époque je ne connaissais ni les stades de développement de l'enfant, ni les périodes sensibles, ni les neurosciences affectives, bref rien de toutes ces choses qui m'ont tant aidée par la suite.

Je me suis donc retrouvée à un stade d'épuisement émotionnel et physique car je n'arrivais pas à comprendre toutes ces émotions et ces crises qui le traversaient, et surtout je n'y répondais pas vraiment de façon adéquate.

Les punitions et autres chantages étaient notre lot quotidien.

Ce n'est que quelques années plus tard, que je découvre les principes de la parentalité bienveillante, les outils de communication non violente et la discipline positive.

“ Une véritable bouffée d'oxygène ”

AMINA, DU SITE [OUMMI-ACADÉMIE.COM](https://oummi-academie.com)

Tous ces principes et les outils qu'ils proposent
sont une véritable bouffée d'oxygène pour le
soutien dans l'éducation.

Ce sont donc eux qui m'ont permis de
résoudre mes plus grosses difficultés qui
n'étaient autres qu'une méconnaissance du
développement de l'enfant.

“Du temps pour mon propre développement

AMINA, DU SITE [OUMMI-ACADÉMIE.COM](https://oummi-academie.com)

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

Mon secret est l'épanouissement. Je mets un point d'honneur à me garder du temps pour mon propre développement personnel, spirituel et professionnel.

Je garde du temps pour me former en laissant mes enfants entre de bonnes mains.

Je travaille sur mes projets professionnels très tôt le matin avant le lever des enfants ou tard après leur coucher.

Le reste du temps est consacré à mon foyer et mes enfants.

Et vous savez quoi ? Une maman épanouie fait rejaillir son épanouissement sur le reste de la famille.

“ *Aller vivre au Maroc* ”

ABOU MOUSSA, DU SITE **TALAMIZE.COM**

Comment as-tu réussi à résoudre la plus grosse difficulté que tu as rencontrée dans l'éducation de tes enfants?

La plus grosse difficulté que l'on a rencontrée concernant l'éducation de nos enfants, s'est présentée quand notre premier garçon approchait l'âge de 6 ans.

Jusque là, il n'avait pas été scolarisé et pour nous il n'était pas envisageable de faire l'école à la maison.

Le système scolaire français ainsi que les difficultés de pratiquer sa religion mais également le souhait d'offrir à nos enfants ce qui pour nous était important,

comme l'apprentissage de la langue arabe, du Coran, ainsi qu'une ambiance religieuse, nous ont alors décidés à quitter la France pour aller vivre au Maroc.

Al-hamdoulillah, de cette façon, on a trouvé une solution qui permet aujourd'hui à nos enfants de pouvoir étudier l'arabe, le Coran, mais surtout de vivre notre religion au quotidien.

“ *De grands objectifs* ”

ABOU MOUSSA, DU SITE TALAMIZE.COM

Quel est ton secret pour parvenir à équilibrer vie personnelle, vie professionnelle et éducation des enfants?

Le fait d'avoir accompli la hijra, Allah nous a donné une vie meilleure.

Cela a commencé par la possibilité de travailler depuis mon domicile et donc d'être entièrement disponible pour organiser notre quotidien avec mon épouse.

Nous n'avons donc aucun secret, juste un peu d'organisation, mais surtout de grands objectifs qui nous poussent à faire ce qu'on pense être le mieux pour le bien de tous, tout en plaçant notre confiance en Celui qui est capable de tout.

Merci d'avoir lu cet Ebook!

Retrouve-moi dès maintenant sur le
blog **teenyzeytoon.fr**

S A M A H