



*Presque*



Comment s'organiser et devenir  
une oumami presque parfaite

As salamou aleycoum wa rahmatou allah

Cet e-book vous est gracieusement offert. C'est le fruit du travail de plusieurs mamans blogueuses et musulmanes désireuses de partager avec d'autres mamans, leurs connaissances en matière de bien-être, d'éducation, d'organisation et de religion.

Je remercie au passage toutes ces « superoummis », qu'elles soient blogueuses ou lectrices. Vous êtes toutes des mamans formidables, car si vous lisez ce type de blog, c'est que vous cherchez à vous améliorer. Et, il est de notre devoir de musulmanes de chercher à apprendre et à s'améliorer en permanence.

Je vous en souhaite bon usage et si cet e-book vous a plu, vous pouvez l'envoyer à vos amis, le partager sur les réseaux sociaux, mais il ne peut être utilisé intégralement ou partiellement à des fins commerciales.

Enfin, le code de la propriété intellectuelle interdit les copies pour reproduction destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faites, sans le consentement de l'auteur est illicite et constitue une contrefaçon au terme des articles L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

## Table des matières

### *Prendre soin de soi*

Comment devenir une oummy bienveillante et efficace (Semons la bienveillance).....	4
L'estime de soi, la base d'une vie plus saine (Avenue des soeurs).....	7

### *Le couple*

Une épouse presque parfaite (Oum Zaza).....	9
La dispute (Ana wa oummy).....	12

### *L'arrivée de bébé*

La grossesse et nos priorités (Oum Soumeyya).....	14
Ce qu'être mère (Materner avec un grand M).....	16

### *L'éducation bienveillante*

Les formulations négatives et le cerveau de votre enfant (Oummi materne).....	20
Les mamans qui crient (Oum Soumeyya).....	21
Conflit entre frères et soeurs (Montessori fi bayti).....	24

### *L'organisation*

Je planifie ma semaine : le planner (Oum Shaïna).....	27
Mon classeur d'organisation (Super Oummi).....	29
Intercalaires pour planner DIY (Jasmine and co).....	31
Les routines du matin et du soir du petit musulman (Oummi Colors).....	34

### *L'ief*

Et si on choisissait l'IEF ? (Apprends moi Ummi).....	36
Montessori : la période sensible (Apprends moi Ummi).....	39
Montessori, moi je dis oui (Juneya).....	41
Le mémo des mots (Oummi Louve).....	42

## Semons la bienveillance

*A propos de Semons la bienveillance : Je suis une maman qui a reproduit l'éducation que j'ai reçue, de façon inconsciente. J'ai cherchée à sortir de ce schéma, car j'en connaissais les conséquences néfastes. Je souhaite à travers ce blog partager ma quête d'une éducation bienveillante et musulmane. Vous y trouverez des conseils, des outils, des astuces pour une éducation positive et respectueuse de l'enfant.*

### Comment devenir une oummi bienveillante et efficace ?



**Nous souhaitons toutes être une oummi bienveillante et efficace.** L'éducation que nous donnons à nos enfants dépend de notre vécu, notre entourage, notre niveau de bien être, le niveau de notre foi, notre organisation, notre communication, le caractère de notre enfant et enfin notre niveau de connaissance concernant la psychologie de l'enfant et de l'éducation bienveillante.

#### 1. Prendre soin de soi

**Pour avoir l'énergie nécessaire pour nous occuper de nos chers enfants, nous devons recharger régulièrement notre batterie d'énergie. Nous devons nous trouver des moments de détente.**

- Prendre soin de son corps (soin du visage, hamam...).
- Avoir des loisirs (cours de calligraphie, mosaïque...).
- Faire du sport (marche rapide, natation, judo...).
- Rencontrer des soeurs positives (fuir les personnes qui se plaignent en permanence).
- Sortir avec son mari en tête à tête (restaurant, balade et pourquoi pas un week end).
- Prendre soin de sa foi (étudier sa religion, prier, lire le coran, méditer...).

#### 2. Faire le bilan de l'éducation que nous avons reçue.

**De façon inconsciente, nous répétons ce que nous avons vécu.** Cette éducation que nous avons reçue est-elle conforme à celle que nous souhaitons donner à nos enfants ? Est-ce que cette éducation nous a permis de nous construire de façon équilibrée ? Si ce n'est pas le cas, nous devons d'abord guérir les blessures de

l'enfant qui est en nous. **Nous devons résoudre les problèmes que nous avons eu avec nos propres parents.** C'est la partie la plus complexe. Mais une fois ce travail effectué, cela permet de construire la relation avec nos enfants sur des fondations solides.

### 3. Savoir gérer sa colère

**Trouver la véritable source de sa colère et la soigner. Les personnes colériques ont de vieilles colères non exprimées, qui peuvent remonter à l'enfance.**

Apprendre à dédramatiser. Ali a dessiné sur le mur, vous rêviez d'une meilleure décoration, mais est-ce si grave ?

**Exprimer sa colère, dire ce que l'on ressent. Une colère retenue est une bombe à retardement. Si l'émotion est trop intense, s'isoler et expliquer à l'enfant pourquoi nous avons besoin d'être seule.**

Méditer ou faire des exercices de respiration pour apprivoiser sa colère.

Dès que la colère commence à monter, penser à quelques choses de positif. Par exemple, je pense à la première fois où j'ai croisé le regard de mon fils, à la maternité. Ainsi, la joie remplace la colère.

### 4. L'enfant est notre propre miroir

**L'enfant imite ce qu'il voit autour de lui.** Ses premiers modèles sont sa maman et son papa. Alors nous devons veiller à lui donner le bon exemple. Si, maman crie a longueur de journée, l'enfant va reproduire cette forme de communication. Inspirons nous du meilleur des hommes, le prophète (saws), pour suivre son modèle.

### 5. Les stades du développement de l'enfant

**Connaître les étapes du développement de l'enfant permet d'adapter notre comportement et nos exigences** en fonction de notre enfant. Par exemple, vers 4 ans, tous les enfants ont tendance à modifier la réalité, si mon enfant a 4 ans, il est inutile que je le traite de menteur.

### 6. Etre à l'écoute des besoins de son enfant

**Prendre le temps d'écouter son enfant.**

Lui proposer au lieu de lui imposer. (« est ce que tu veux manger une pomme ou tu préfère une mandarine ? », plutôt que « tu dois »)

Le faire participer aux décisions le concernant.

Ne pas mettre d'étiquette à l'enfant (« tu es méchant »)

Accepter tous les langages de l'enfant (le langage de la peur, des cauchemars, du comportement, des maladies...).

### 7. Les émotions de l'enfant

**L'enfant a des émotions très intenses et se sent démuni face à ses sensations. Les parents doivent accepter les émotions de leur enfant et l'habituer à exprimer son ressenti.** Le fait de dire à un enfant qui est en colère, « tu te calmes de suite ou tu va être puni », l'incite à refouler ses émotions. Or toute émotion refoulée ressortira un jour mais de façon amplifiée. Le dessin animé Vice Versa est bien pour expliquer à l'enfant le rôle des émotions de façon ludique, et l'aider petit à petit à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

### 8. Prendre du temps avec son enfant

**Faire des activités, des sorties régulièrement avec ses enfants.** Mais aussi, prendre du temps avec chacun d'entre eux, individuellement. Cela peut être simplement une activité de 10 minutes par jour pour les petits

ou 1 heure par semaine pour les grands. Les enfants ont besoin pour développer leur estime de soi, de se sentir unique (même dans le cas des jumeaux).

### 9. La place dans la fratrie

Selon la place dans la fratrie, le caractère peut être différent. Par exemple, l'aîné peut être plus responsable et devra rapidement se débrouiller tout seul. Le benjamin, à l'inverse peut devenir irresponsable et demander de l'aide en permanence aux plus grands. Un enfant unique peut se comporter comme un aîné ou un benjamin selon l'éducation des parents. **Il est nécessaire que les parents veillent à l'équilibre de chaque enfant quel que soit son rang de naissance.**

### 10. L'organisation et les routines

**Les enfants dès tout petit, se sentent rassurer par les choses qu'ils connaissent. L'organisation et les routines les mettent en confiance.** La mise en place d'une organisation efficace et de routines ont un double objectif. Cela permet aux parents de gagner du temps et pour les petits, cela les rassurent et les cadrent.

### 11. La communication positive

**Faire des phrases positives.** Exemple : « je souhaite que tu joues à l'intérieur de la maison » et non « tu n'as pas le droit d'aller dans le jardin »

Commencer ses phrases par « je ». Exemple : « Je suis en colère » et non « tu m'énerve ».

Utiliser le présent de l'indicatif. Exemple : « Je veux que tu ranges tes jouets » et non « J'aimerais que tu ranges tes jouets ».

Parler à ses enfants avec amour. Dire des choses gentils à ses enfants, les complimenter sur les choses qu'ils font bien, plutôt que de leur reprocher ce qu'ils font mal.

### 12. Utiliser le jeu et l'humour

Il est fréquent qu'un enfant refuse de coopérer, lorsque notre demande est moins ludique que ce qu'il est en train de faire. **Il suffit alors de rendre notre demande plus attrayante, plus amusante.** Nous pouvons, par exemple inviter notre enfant à ranger les jouets de façon ludique par catégorie ou par couleur, puis les «coucher» à leurs place. Nous pouvons aussi lui donner envie de ranger en lui annonçant la suite du programme (goûter, sortie au parc, arriver des invités...).

**Nous pouvons utiliser l'humour pour débloquer une situation.**

### 13. Invoquer souvent Allah

**La meilleure des invocations est celle des parents. Invoquons souvent pour nos enfants et les enfants de la oumma.** Et ayons une confiance absolue en Allah taala. Qu'Allah soubhana wa taala les guident et les protègent.

Une fois tout ces outils mis en place. L'enfant sera plus en mesure de respecter les règles. Cependant, certains enfants sont de nature moins obéissant que d'autres. Ils ne sont pas méchants, ils ne désobéissent pas pour embêter les adultes. Ils le font simplement pour repousser les limites, pour s'affirmer ou par fatigue. Dans ces cas, qui doivent rester occasionnels, nous pouvons passer l'éponge. Evidemment, à condition que l'enfant ne se mette pas en danger. Enfin, un enfant trop obéissant risque de devenir un adulte trop obéissant avec tout le monde, un adulte qui ne s'affirme pas.

[Semons la bienveillance](#)

## Avenue des soeurs

*A propos d'Avenue des Sœurs* : C'est le site pratique de la femme musulmane . Ici on découvre, on test, on partage, on raconte, on rencontre, on rappelle... Bref, ici on vit l'Islam au quotidien et au féminin !

Avenue des Soeurs c'est aussi un annuaire musulman pensé pour les femmes. Jilbab, abaya, produits naturels, jouets islamiques, bonbons halal, librairies, salons de coiffure pour femmes voilées, salles de sport non mixtes... Et bien d'autres choses encore !

## L'estime de soi, la base d'une vie plus saine



Ce petit bout de chemin que nous parcourons ensemble depuis quelques temps déjà, doit être un fil conducteur que nous devons suivre avec sérieux et entrain. **L'estime de soi est cette suite logique, cette brique que nous devons poser bien avant les autres, même.** L'on se construit réellement qu'avec des bases solides, et **l'estime de soi est ce socle que nous devons dorénavant sceller.** Voyons pourquoi elle nous mène là où nous rêvons toutes d'aller...

### L'estime de soi : ce bijou inégalé

**L'estime de soi doit être portée comme un joyau avec la beauté des bijoux authentiques,** sans facétie, ni artifice. Elle éclaire chaque être qui sait la cultiver et la soigner. Elle attise les feux internes ardents ; et te fait rayonner au-delà des incertitudes... Nombreux sont les sourires qu'elle te procure et qu'elle enclenche chez qui posera son regard sur toi. L'estime de soi est le vêtement qui te parera de mille feux : tu brilleras à mille lieux et, serein et détendu sera celui qui te côtoiera. Elle est une véritable invitation au bien être, mieux qu'un bijou ou un parfum. **Elle est une seconde peau qui distille et diffuse autour de soi,** une fragrance de confiance, de légèreté et de plénitude.

### Ce réconfort tant convoité

**Une inspiration profonde et tu es régénéré. L'estime de soi c'est lorsque tu te sens invincible,** fort debout pour avancer de façon apaisante et apaisée. Elle apporte bien plus que des bras forts et rassurants. Un havre de paix intérieur qui brille vers l'extérieur. Tes échanges sont entourés de belles étoffes taillées dans la douceur des mots que tu offres aux autres. Une posture distinguée et digne même dans les situations les

plus délicates. Voilà ce que peut te permettre l'estime de soi. Elle t'évite d'être esclave de tes émotions, toujours conscient de l'autre et des enjeux qui se jouent, elle t'aide à prendre des décisions avisées et justes.

### L'harmonie et la paix

**Qu'est-ce que l'estime de soi si ce n'est le parfait équilibre, entre le respect, la justesse, et la considération.** Elle est une danse consentie entre les individus, dans une harmonie entre parole et action. L'accord parfait des désirs, des volontés et des obligations. Dire, taire, faire, assumer, refuser mais jamais blesser, opprimer, dénigrer... Grandir simplement avec l'autre. Elle peut être une amie, une alliée sur qui compter, surtout si tu l'abreuves d'amour, de confiance, et d'échanges respectueux. L'estime de soi c'est le voyage à la rencontre de soi et de l'autre.

### Travailler l'estime de soi

**Pour avancer jusqu'à l'autre et vers soi, il faut d'abord des chaussures tout terrain, lesquelles doivent s'adapter d'elles mêmes au contexte et à l'environnement.** Il faut pour cela, une solide aptitude à la lecture du monde extérieur et une connaissance aiguisée de ses propres sens pour avoir la bonne posture. Quand on est debout face à l'autre sans animosité, c'est cette force insoupçonnée qui peut désamorcer toute forme de violence, et ce parfois avec douceur.

### L'estime de soi : entre théorie et pratique

**L'estime de soi est un habit qui te couvre sans te trahir, et attire l'autre sans lui mentir. Ainsi, confiant, se dégage de toi une aura, voire un charisme qui pourra impacter les autres de façon positive et bienveillante.** Il faut également une grande ouverture d'esprit pour continuer l'ascension vers les autres et vers soi. **Accepter que l'autre soit différent, que son avis diverge du tien.** Qu'il puisse être autorisé à te dire non, sans que cela te froisse, te heurte. L'estime de soi c'est se faire confiance et faire confiance à l'autre. Être conscient de ses compétences et de ses qualités tout en acceptant ses défauts et en accueillant avec bienveillance ceux des autres.

**L'estime de soi est une fleur fragile et précieuse, elle doit être abreuvée chaque jour de petites attentions.** Elle doit prendre racine dans un terreau qui chaque jour la soigne davantage. Elle doit respirer la santé physique et mentale pour s'épanouir en tout liberté et en respectant son environnement. Et vous, comment cultivez-vous votre jardin ?

### [Avenue des soeurs](#)

## Oum zaza

A propos de Oum zaza : Oumzaza, créatrice et rédactrice chef du Webzine des familles ! J'aime m'informer et écrire sur l'actualité autour des familles, partager des dossiers importants autour de l'éducation et de l'instruction, parler maternage, santé, shopping, sorties, activités manuelles..., et surtout échanger avec vous !

A propos de l'auteure : Emilie, chroniqueuse hebdomadaire durant plus d'un an écrivant des articles sur tous les sujets relatifs aux relations humaines d'une façon positive et fraîche. Une touche de légèreté dans un monde de brut !

## Une épouse presque parfaite



Après vous avoir parlé du divorce, j'avais envie de vous parler du mariage, de la vie de couple. Soyons honnêtes, cette chronique a surtout pour but de vous faire rire. Mais **ouvrez l'œil, il se peut que de bons conseils se soit cachés à l'intérieur incha Allah**. En quelques lignes, voilà comment devenir l'épouse presque parfaite. Pour votre mari, soyez :

Sa maman : Parfois, **mais seulement quand il a besoin de réconfort et de tendresse**. Ne soyez surtout pas une maman quand vous avez un reproche à lui faire. Imaginez votre tête si votre mari surgit dans la pièce, avec le beau qamis tout neuf que vous lui avez brûlé au fer par accident, en disant : « Qu'est que c'est que ça ! Tu as encore fait une bêtise. Pourquoi t'es méchante comme ça hein ? Tu crois que la femme d'Ahmed est méchante comme toi ? Non, elle est gentille et rend fière son mari ». J'exagère mais certaines femmes parlent à leur mari presque comme à leurs enfants. Pas top.

Une confidente : Vous êtes la personne avec qui il dort et partage sa vie. Il doit pouvoir vous parler et inversement. **Vous devez pouvoir parler de vos tracas entre vous**. Mais, si votre mari peut écouter vos conflits avec la famille ou les amies, évitez les confidences sur les petites embrouilles du quotidien. Si Fatima a osé acheter la même robe que vous, il ne pourra pas comprendre ce drame vestimentaire. Tout comme vous ne pouvez comprendre qu'une défaite du PSG – l'OM le fasse déprimer toute une soirée.

Belle devant lui : C'est votre homme ! Je vous donne un conseil beauté qui va plaire à votre mari pour deux raisons : il marche et il est gratuit. Dites vous que vous êtes belles parce que vous êtes tel qu'Allah vous a créées, et aussi parce que vous êtes une personne qui mérite son attention ! Fouillez dans votre armoire, **maquillez vous légèrement et parfumez vous quand vous restez à la maison, qu'il voit que vous avez fait un effort**. Et attention, le vieux jogging utilisé pour le ménage doit disparaître avant l'arrivée de votre mari à la maison !

Son pote : Parfois. Si vous avez une **activité en commun**, faite la souvent. Vous aimez jouer à la console ? Proposez lui un défi : le perdant fera la vaisselle ce week-end ! Et surtout, si vous aimez faire des blagues et des jeux de mots avec vos amies, pourquoi priver votre mari de la comique en puissance qui se cache en vous? **Le Prophète sahs riait avec ses femmes RAA**. De son rire discret, proche du sourire macha Allah, certes, mais il riait ! Pas de climat austère dans sa maison. Par contre, ne soyez pas le pote en jogging. j'ai dit qu'il était banni de la vue de votre mari.

Souple : **Il a oublié le pain. Ce n'est que du pain**. Pas de quoi en faire un drame. Vous avez bien oublié le petit dernier à la crèche l'autre jour sans que papa le sache.

Compréhensive : Son meilleur ami traverse un divorce et a besoin de parler ? Laissez votre mari passer plus de temps avec lui. Proposez d'organiser un repas à la maison entre hommes. Par contre, attendez un peu avant de glisser le CV de votre copine célibataire.

Une petite chose fragile : **Les hommes aiment se sentir protecteurs** et, avouons le, nous aimons être protégées par eux. N'hésitez pas à dire parfois « Al hamdoulillah, Allah t'as mis sur mon chemin. »

Une infirmière c'est fragile un homme : Ça tombe malade parfois. Et une simple gastro est parfois vécue comme une maladie mortelle par certains hommes. **Choyez le**, puis, une fois guéri, vous pourrez le taquiner d'avoir dit être «presque mourant».

Un vêtement pour lui : **Protégez le du mal qui peut le toucher**. Veillez qu'il n'ait pas froid, ne manque de rien, qu'il soit bien dans sa tête et son corps, et **soyez une épaule solide quand sa vie est difficile**.

Une associée fiable : **La gestion de la maison ressemble à une multinationale** ! Transport, restauration, blanchisserie, entretien des locaux, formation du jeune public, animations et beaucoup d'autres choses. Le groupe Samsic à côté c'est de la rigolade. Il faut être deux pour bien la gérer. Mais surtout **il faut une gérante aux épaules solides**. Et sachez partager le travail pour qu'il se sente utile, surtout quand il s'agit de bricolage, jardinage et déménagement.

Une source de rappels: **Votre mari est votre frère en Islam avant toute chose**. Et même si vous avez épousé un homme ayant plus de science que vous, **il prendra toujours plaisir à écouter un rappel fait avec douceur et amour**. S'il rejette tout rappel ou information sur la religion venant de vous et basé sur des sources fiables, ce n'est pas par « excès » de science, mais bien excès d'égo. Seul Allah est le tout sachant. Proposez à votre mari, voire à votre famille, des activités autour de la religion. Pourquoi pas une conférence à la maison où chacun parlerait d'un sujet ?

Discrète ! **Votre vie de couple se partage entre vous, votre mari et Allah**. N'allez pas raconter votre vie intime aux gens ! Encore moins à votre maman. Imaginez qu'une de vos amies vous dise que son homme a entendu parler de votre jogging tout pourri par votre mari qui s'est plaint de votre manque de charme. Vous devriez ne pas apprécier ! Donc discrétion, pour l'un comme pour l'autre. C'est une recommandation en Islam. Surtout concernant votre vie intime. **Si une amie insiste pour connaître le déroulé de votre nuit de noce, faites lui le rappel et refusez de lui répondre**. Non mais oh !

Une actrice douée : Vous n'appréciez pas la présence d'un de ses proches ? Dites le à votre mari une fois ou deux, mais ce n'est pas la peine de faire une grimace dès que cette personne entre, ou qu'il vous en parle. Sauf si cette personne lui nuit dans sa relation avec Allah. **Et faites un effort**, peut-être que sa petite sœur qui vous fatigue tant a un bon fond, et au moins votre mari ne vous reprochera pas de mal la recevoir !

Surprenante : Un peu de surprise et de changement bien choisis font du bien. **L'élève des Mères des Croyants RAA**. Voyez comment chacune se conduisait avec le Prophète (saws) et inspirez-vous en ! **Elles sont les meilleures modèles pour nous macha Allah**.

Et surtout, soyez vous-même ! Oui je sais, après toute cette liste, cette conclusion est surprenant. Mais votre mari n'a pas épousé une pale copie de quelqu'un d'autre mais vous, cette femme entière et intéressante qu'Allah a mis sur son destin ! **Soyez donc bien dans votre peau**. Et si besoin, un petit point shopping peut vous y aider incha Allah, faites-vous plaisir ! Suivez les conseils shopping d'Oumzaza !

Emilie

[Oum Zaza](#)

## Ana wa oumni

*A propos de Ana wa oumni : C'est un blog dédiée aux femmes pour l'éducation des enfants. On y retrouve beaucoup de conseils sur l'éducation des enfants, des idées d'activités, des recettes pour bébés, des conseils beauté, sur l'organisation. Mais aussi sur la roqya charia et la religion.*

## La dispute



Dans le mariage, il y a forcément les droits, les devoirs, les obligations, et les interdits de la femme envers son époux, et vice versa, mais là je m'adresse qu'aux soeurs.

**On peut constater qu'il y a beaucoup trop de divorce chez les gens de France**, et cela est connu des gens de science, et la faute est partagée, aussi bien du côté des frères que chez les soeurs.

**En ce qui concerne les soeurs, c'est l'insolence qui cause beaucoup de conflits dans les foyers**, akhawati, il faut apprendre à se taire, et à laisser passer certaines choses, on ne joue pas à celui qui criera le plus fort, ou celui qui aura le dernier mot, cela n'amène uniquement que des mauvaises choses, et les choses ne s'arrangent jamais, quand on s'arrête pas.

**Avant de se marier il faut éduquer son nafs**, il faut apprendre à se taire, et partir sans rien dire, et cela est en rien, se laisser faire, c'est simplement être plus futée, il faut un maximum laisser couler les choses comme ça, ne pas y prêter attention, personne n'aime se faire des monologues, si vous laissez parler tout seul votre mari, il en aura marre, et se taira tout seul. Alors que si vous parlez, criez, continuez encore et encore, cela ne fait qu'empirer les choses.

**Alors au lieu de vouloir aggraver les choses, ne serait-il pas plus judicieux de les arranger ?** Vous savez ce qu'a dit l'imam Ahmad Ibn Hanbal rahimahuLLAH à la mort de sa femme ? Que lorsqu'il était énervé elle se taisait, et lorsqu'elle était énervée, c'était lui qui se taisait, Allahouma barik. Si ce n'est pas un excellent comportement ! Pensez-vous une seule seconde que le fait de hurler était un des comportements des femmes du prophète sallaAllahou 'alaih wa salam, celui des sahabas radhi Allahou 3anhom ?

Alors oui, certaines sont faites comme ça, c'est leurs caractères, on y peut rien.. **Mais tout le monde change, le nafs s'éduque, et une bouche se ferme**, ça s'apprend toutes ces choses là, personne est né parfait. Et j'aimerais vous fournir quelques conseils, afin d'éviter les disputes, et le chemin qui y mène.

- Si vous estimez pouvoir parler calmement sans que cela mène à la dispute, alors **parlez avec douceur**, sagesse, bon comportement, et bien évidemment avec le sourire.
- Si vous estimez ne pas pouvoir rester longtemps calme, alors **coupez court à la discussion**, en vous excusant, et chercher à faire quelque chose d'autre.
- Si le ton monte, **ne pas chercher à avoir le dernier mot** et partir, partez même si vous n'avez pas eu le dernier mot, et retournez vaquer à vos occupations habituelle.
- Lorsque vous débattiez, **laisser votre mari s'exprimer** comme vous aimez qu'il vous laisse s'exprimer, dans la communication c'est les deux personnes ( ou plus ) qui parlent, sinon on appelle ça un monologue.
- **Lorsque vous débattiez ne dites pas " n'importe quoi " ou " tu dis n'importe quoi " ne vous moquez pas** lorsqu'il dit quelques chose qui n'a pas de sens, quelques chose dont vous avez la preuve que c'est faux, ou qu'il a du mal à s'exprimer.
- **Si vous voyez que la discussion prend une mauvaise tournure, dites que vous remettez ce " débat " à un savant**, afin de connaître la vérité, si vous recherchez réellement la vérité à travers ce débat, alors cela ne posera aucun souci, ni à vous, ni à votre mari.
- **Ne surtout pas chercher à vouloir toujours contredire** ceci ou cela, et en s'y prenant très mal, si vous voyez une faute à corriger, alors corrigez-la, mais soyez douce, comme quand vous faites un rappel à une soeur, vous allez pas l'agresser, pour votre zawj, c'est la même chose.

J'espère que ces conseils auront aidés beaucoup de soeurs, ou une seule cela est amplement suffisant, qu'ALLAH nous accorde un mariage qui dure.

[Ana wa oummi](#)

## Oum Soumeyya

A propos de Oum Soumeyya : *Nouvelle maman, j'ai décidée de me lancer dans l'écriture de ce blog-conseils afin de partager avec vous, mes soeurs musulmanes, des expériences de la vie quotidienne. En espérant inchaAllah que mes articles vous plairont et vous apporteront un plus dans votre petite vie.*

### La Grossesse et nos priorités



As salamou aleykoum mes chères soeurs !

J'espère que vous vous portez bien ?

Aujourd'hui, nous allons aborder le thème de la grossesse.

Lorsqu'une maman apprend qu'elle est enceinte, et surtout, que cela fait des mois voire des années qu'elle désire ce bébé, la joie se répand dans son coeur. Une joie qui grandit de jour en jour. Des rêves, des souhaits qu'elle désirerait réaliser. Des beaux vêtements, une belle chambre pour bébé, un lit, des marques indispensables, une poussette d'un tel modèle et pas un autre quitte à faire le tour de tous les magasins de la ville, préparation de la liste de naissance, rien ne doit manquer...

Je suis attristée de voir les nouvelles et futures mamans tomber dans ces excès. Oui, surtout quand c'est le premier, nous avons toutes des rêves et des envies. Et puis, ce n'est peut-être que la seule grossesse que nous vivrons. Mais, je suis attristée de voir que le bas-monde a pris toute la place. L'au-delà et le spirituel n'ont presque pas de place dans la vie de beaucoup de (futurs) mamans.

Une maman qui ne prie plus/pas, une maman qui ne sait pas lire l'arabe donc ne sait pas lire le Coran, une maman qui n'a que des connaissances basiques de la religion, une maman qui ne se documente presque jamais, manque de temps,... Une maman qui n'évolue pas au niveau spirituel.

Mes soeurs qui lisez cet article. Sachez qu'une maman est une éducatrice, une institutrice, un professeur de religion. C'est un modèle. Le temps passe tellement vite ! Vous allez voir : une fois né, vous ne verrez pas votre bébé grandir. Votre bébé vous manquera tellement il grandira rapidement. Sachez mes soeurs que chaque minute compte pour vous former et être une bonne mère.

Être bonne mère ne signifie pas pouvoir changer des couches, allaiter superbement bien et connaître toutes les techniques d'allaitement, bien habiller bébé... Non ! Être une bonne mère signifie donner une belle éducation religieuse à son enfant. Parce que chaque bébé bien éduqué sera un bien pour la communauté, pour une famille entière, pour la génération future. Chaque enfant qui est 'modelé' sur base des principes islamiques, basés sur le Coran et la Sunna selon la compréhension des pieux prédécesseurs, ne sera pas égal à un enfant qui ne connaît rien de la religion du à l'ignorance des parents.

Allah soubhanahou wa ta'ala nous dit dans le Saint Coran :

« Peut-on comparer ce pécheur à celui qui passe ses nuits en prière, prosterné ou debout, craignant la vie future et plaçant son espoir dans la miséricorde de son Seigneur ? Dis : «Sont-ils égaux, ceux qui ont reçu la science et ceux qui ne l'ont point reçue?» Seuls des êtres doués d'intelligence sont à même d'y réfléchir. » (Sourate Az-Zumar – 39, verset 9)

Lorsqu'une maman apprend qu'elle est enceinte, ce bonheur, cette joie, doivent être accompagnées d'un empressement à rassembler les livres nécessaires à l'éducation religieuse de l'enfant. La mère doit corriger ce qu'elle n'aimerait pas que l'enfant voit en elle. Si elle fume, elle doit arrêter de fumer. Si elle ne prie pas, elle doit prier. Si elle ne sait pas lire le Coran, elle doit l'apprendre. Si elle sait le lire, elle doit perfectionner sa lecture, en apprenant les règles de tajwid. Si son habillement laisse à désirer, elle doit s'habiller décemment, amplement, avec plus de pudeur. Ainsi de suite... Un nouvel être vivant va arriver dans la famille, tout comme on prépare des bons plats, nettoie et range la maison avant l'arrivée des invités pour les accueillir au mieux, l'environnement de ce nouvel être doit être préparé. Un terrain de bonheur, de sérénité, mais avant tout un terrain où la religion d'Allah est pratiquée.

Pareil pour le papa. Le papa, c'est l'éducateur de la maison. Certains pères pensent que la responsabilité de l'éducation de l'enfant ne pèse que sur la mère, et qu'on ne lui demande que de subvenir aux besoins matériels de ses enfants et de son épouse. On peut les voir ainsi passer la majeure partie de leur temps en dehors du foyer, au travail, à la mosquée, à la bibliothèque ou avec leurs amis. Et ne rentrent que pour manger ou se reposer, sans même interroger sur l'état de leur famille, leur santé ou s'enquérir de leur comportement, ne s'asseyant avec leurs enfants que pour les grandes occasions. Que les pères craignent Allah concernant leurs fils et filles dont Allah azzawajel leur a confié la charge. ». (Umm Salamah, Faire triompher les droits des croyantes, p. 21)

Allah dit dans le Coran :

« Ô vous qui avez cru ! Préservez vos personnes et vos familles, du Feu » (Sourate At-Tahrîm, verset 6)

A suivre...

[Oum Soumeyya](#)

## Materner avec un grand M

A propos de Materner avec un grand M : C'est avant tout une équipe. Nous souhaitons transmettre à travers ce blog notre bonne humeur, nos coups de cœur et coups de sang, nos avis, nos envies, nos découvertes. Vous vous demandez souvent qui se cache derrière ces billets quotidiens, ces conseils (parfois), ces émotions dévoilées (souvent).

L'équipe de MM : Emilie Nourra, fondatrice de MM blog (a quitté le blog en 2012), Sabrina (maman de 3 enfants), Oum Yassir (maman de 2 enfants), Selma Déborah (maman de 3 enfants), Imane (maman de 3 enfants), Oum Hanif (maman de 5 enfants), Sousou (maman de 3 enfants) et Marina ou Madhya (maman d'une petite fille).

### Ce qu'être mère



Salam alaïkoum, être mère, devenir mère, se sentir mère. On entend toutes sortes de choses sur le fait d'être maman. **Mais très peu de jeunes mamans sont réellement préparées au rôle extraordinaire qu'elles s'apprêtent à prendre.**

On entend les aspects positifs très souvent. Mais, de plus en plus, on entend aussi un tas de choses comme : il faut surtout prendre du temps pour soi, ne pas s'oublier, continuer à vivre etc.

Je crois que l'être humain aime les extrêmes et que nous sommes passés, dans notre société, du tout au tout. **De la mère dévouée et plus encore, écrasée, oubliée, épuisée par son rôle si prenant qu'elle disparaissait en temps que femme. A la mère « libérée » qui veut continuer à vivre sa vie sans contraintes, que son enfant, bien qu'elle aime de tout son amour de mère, ne soit pas pour elle une contrainte ou une charge. Mais en vérité je crois qu'être mère est indéniablement une charge, une responsabilité si grande qu'elle induit nécessairement des sacrifices.** Il faut trouver un juste milieu, un équilibre. Bien sûr crouler sous les tâches, s'éteindre et s'oublier au point de foncer tête baissée dans le burn-out n'est absolument pas ce dont nos enfants ont besoin, ce n'est pas cela être mère.

Mais oui, un bébé c'est prenant. Il va demander toute notre attention, une implication constante, physique et morale. **Notre esprit va se focaliser sur son bien-être et nous seront prêtes à tout par amour pour lui.**

Alors, à partir de ce constat, rien d'étonnant à ce que nous dormions moins, que nous sortions moins, que nous n'ayons que peu, ou plus de temps pour nos loisirs.

Nous sommes (ou seront) fatiguées, sans doute à bout, plus d'une fois. Nous en avons eu, ou en aurons marre parfois, c'est certain ! Mais cela ne dure qu'un temps ! Comme ne dure qu'un temps cette période ou notre bébé, notre tout petit nous regarde comme la huitième merveille du monde, se colle contre nous plein de tendresse, ayant réellement besoin de nous, dépendant de nous ! **Sans y prendre garde le temps à têt fait de laisser place aux regrets, il ne dépend que de nous ...**

**Ce petit être merveilleux qui nous a été confié, nous allons le conduire à l'autonomie afin qu'il puisse se débrouiller sans nous.** C'est le but ! Il nous a été confié, et j'insiste sur cela : nos enfants ne nous appartiennent pas ! Ils appartiennent à Allah et retourneront à Lui. **Il nous en a donné la charge et à ce titre on dit qu'ils sont une amana (un dépôt).** Notre responsabilité est donc très grande et bien sûr cela inclut des sacrifices.

**Le statut de la mère n'as pas été élevé à de si hauts rangs sans raison.** C'est bel et bien au vu des immenses sacrifices qu'elle fait. Nous nous fatiguons, nous nous dévouons, nous sacrifions, oui c'est parfois difficile. **Notre fatigue est physique et morale. C'est cela être mère.** C'est tout donner par amour. Oui nous demeurons des femmes et nous sommes des épouses aussi, des filles, des sœurs, des amies et nous devons bien sûr nous ressourcer de temps en temps, passer le relais, prendre un petit moment pour faire quelque chose que nous aimons, au moins de temps à autre pour reprendre notre souffle, pour ne pas nous oublier totalement...

**Mais soyons réalistes, les premières années de nos enfants, nous serons la plupart du temps dévouées pour eux, nos propres besoins mis en stand-by.** Et c'est normal !

Il est primordial de l'accepter et de ne pas lutter contre cet état de fait. Lutter contre cela, qui est une fitra (saine nature) c'est lutter contre un fait établi, il n'en ressortira rien de positif, mais au contraire, des frustrations pour les deux parties, voir des conflits dans la famille entière. Je ne parle pas de craquer une fois de temps en temps, cela est naturel et humain. Non, je parle de refuser d'être au service de nos tous petits et de le vivre comme une tyrannie à notre rencontre. **Nos petits ne sont pas des tyrans, se sont de petits êtres purs, innocents, ignorant tout des us et coutumes de nos sociétés.** Ils ne sont portés que par leurs pulsions et c'est à nous de leur apprendre doucement, patiemment !

La littérature abonde de sujets exprimant le caractère naturel des pleurs du bébé, de ses besoins. Du fait qu'il ne s'agisse pas de caprices. **De l'importance de l'accompagner dans ses pleurs et de ne pas le laisser pleurer, de le porter, de le bercer, l'allaiter, bref de l'accompagner à son rythme, de le materner.** Je ne développerai pas plus ici les bienfaits du maternage, ni le fait que les besoins non comblés chez le bébé resurgiront chez le petit enfant ou l'enfant, créant des difficultés plus tardives mais nécessitant donc le même investissement de la mère.

Alors oui chères mamans, douces mamans. **Ce rôle est sans doute LE rôle de votre vie,** le rôle le plus important, le plus noble, le plus prenant mais aussi le plus gratifiant. C'est un rôle à vie, certes bien plus éreintant les premières années. Mais c'est au vue de cette force, de tout ce que la mère peut donner et déployer pour son enfant, qu'elle est la personne la plus importante toute la vie de celui ci, qu'elle mérite autant sa bienveillance, son amour, son respect.

Allah à dit à notre sujet :

**Nous avons expressément recommandé à l'homme ses père et mère; sa mère s'étant doublement exténuée, le portant puis le mettant au monde; Son sevrage n'ayant lieu qu'au bout de deux ans. Sois reconnaissant, lui fut-il prescrit, autant envers Moi qu'envers tes père et mère. C'est vers Moi que vous serez ramenés.»** (Coran, Sourate 31 – Loqman, verset 14)

L'islam insiste sur la grande place des parents :

Le Très Haut a dit :

{ Et ton Seigneur a décrété « N'adorez que Lui; et (marquez ) de la bonté envers les père et mère : si l'un deux ou tous deux doivent atteindre la vieillesse auprès de toi, alors ne leur dis point : "Fi !" et ne les brusque pas, mais adresse-leur des paroles respectueuses. Et par miséricorde, abaisse pour eux l'aile de l'humilité, et dis: "Ô mon Seigneur, fais-leur ,à tous deux, miséricorde comme il m'ont élevé tout petit" } [ Sourate 17 – Versets 23-24]

Le prophète Muhammad (alahi salat wa salam) a dit : « **La satisfaction d'Allah est assujettie à la satisfaction des parents et son courroux à celui des parents** » . (Ibn Hibbane (2/172), hadith n° 429.)

Il (alahi salat wa salam) a dit aussi : « La bonté envers ses parents est la meilleure action obligatoire. » (Mizanoul Hikmah, Volume 10, page 709)

Et la mère a été placée 3 fois au dessus du père :

Un homme demande au Prophète Mohammed sala allahu alahi wa salam : « qui dois-je mieux traiter ? » Le Prophète lui répondit : « C'est ta mère ! » « Et ensuite ? », dit l'homme. « C'est ta mère » fit le Prophète () « Et puis ? », dit l'homme. « C'est ta mère », répondit le Prophète « Et ensuite ? », continua l'homme. « C'est ton père », finit par dire le Messenger de Dieu.

S'il est dit que le paradis est à nos pieds, que le devoir d'un enfant vis à vis de sa mère âgée vaut plus que le jihad cela n'est pas sans raison : Ahmed, Ibn Majah et An-Nassāi rapportent d'après Mou'awiya As-Soulamy (qu'Allah l'agrée) qui a dit : « Je suis allé chez le Messenger d'Allah ('alayhi salat wa salam) et je lui dis : « Ô Messenger d'Allah ! Je veux accomplir le djihad en ta compagnie en vue du Visage d'Allah et la demeure de l'au-delà. Malheur à toi ! Ta mère est-elle toujours vivante ? » Rétorqua-t-il alors. « Oui. » Répondis-je « Retourne près d'elle et sois bon envers elle. » Dit-il ensuite. Ensuite, je vins lui parler de l'autre côté, et je lui répétai : « Ô Messenger d'Allah ! Je veux accomplir le djihad en ta compagnie en vue du Visage d'Allah et la demeure de l'au-delà. Malheur à toi ! Ta mère est-elle toujours vivante ? » Rétorqua-t-il alors. « Oui, ô Messenger d'Allah ! » Répondis-je. « Retourne près d'elle et sois bon envers elle. » Dit-il ensuite. Enfin, je me tins face à lui pour lui parler, et je lui réitérai : « Ô Messenger d'Allah ! Je veux accomplir le djihad en ta compagnie en vue du Visage d'Allah et la demeure de l'au-delà. Malheur à toi ! Ta mère est-elle toujours vivante ? » Rétorqua-t-il alors. « Oui, ô Messenger d'Allah ! » Répondis-je. « Malheur à toi! Agrippe-toi à ses pieds, c'est là que se trouve le paradis. » Rétorqua-t-il enfin.

**Ainsi par amour et par crainte vis à vis de leurs mère et de la reconnaissance leur étant dû, voilà comment se comportaient les compagnons à l'égard de leurs mère :**

D'après Anas ibn Nadr Al-Achja'y, « Une nuit, la mère de Ibn Mass'ud (qu'Allah l'agrée) lui demanda de l'eau. À son retour, il lui apporta de l'eau, mais il la trouva en plein sommeil. Il resta immobile auprès d'elle jusqu'au petit matin. »

Mohamed Ibn Al-Mounkadir a dit : « J'ai passé ma nuit à masser les pieds de ma mère, alors que mon frère 'Umar a passé la sienne en prière ; sa nuit ne me comblait pas autant que la mienne. » Quelle bonté ! Prendre soin de sa mère est un moyen de parfaire notre pratique religieuse sobhanAllah. Ibn Al-Hassan At-Tamimy (qu'Allah l'agrée) a voulu tuer un scorpion, mais ce dernier pénétra dans un trou. Il y introduisit ses doigts à sa suite et le scorpion le piqua. On lui demanda le pourquoi de son geste, il répondit : « J'ai crains qu'il ressorte et qu'il pique ma mère. »

**A tel point que la bienfaisance de nos enfants à notre égard leur absout leurs péchés :**

À ce sujet, lorsqu'Abu Moussa Al-Ach'ary et Abu 'Amir firent allégeance au Messager d'Allah ('alayhi salat wa salam), ce dernier ('alayhi salat wa salam) leur demanda : « Qu'est devenu une des femmes de votre tribu qu'on prénomme unetelle... ? » Ils répondirent : « Nous l'avons laissée chez elle. » Le Prophète ('alayhi salat wa salam) dit : « Sachez qu'Allah lui a absout ses péchés. » Ils dirent : « Pour quelle raison, ô Messager d'Allah ? » Il répondit : « Pour sa bonté envers sa mère. » Le Prophète ('alayhi salat wa salam) dit ensuite : « Un jour, alors que sa mère était une très vieille dame, un envoyé est venu les avertir qu'un ennemi s'apprêtait à les envahir. Dès lors, elle porta sa mère sur son dos, puis lorsqu'elle fatiguait, elle la reposait, en plaçant le flanc de sa mère contre son ventre et en plaçant ses pieds sous les pieds de sa mère craignant qu'elle se brûle, car le sol était brûlant, et ceci, jusqu'à ce qu'elle soit sauvée. » Allahu akbar ! Quelle miséricorde ! En étant bons avec nos mères, Allah nous pardonne nos péchés !

Tout cela n'est pas sans raisons ! Notre récompense sera des plus grande incha'Allah. Et l'une d'elle pourrait bien être celle ci :

Le Messager d'Allah (bénédictioin et paix sur lui) dit : « lorsque l'homme meurt, son œuvre périt avec lui, sauf trois choses : ses aumônes qui ne s'arrêtent pas, sa science dont on retire de l'utilité et un enfant vertueux qui adresse pour lui des prières (à Allah) »

**Être mère c'est s'oublier un temps, un temps soit peu, oui c'est donner de soi, donner plus que l'on ne s'en croit capable.** C'est tenir debout dans la tempête, assoiffée, apeurée, affaiblie, mais tenir, tenir par amour, tenir pour qu'il vive. Pour qu'il vive cet être que l'on chéri. Être mère c'est être là en pleurs, en sang et se battre encore, trouver des forces insoupçonnées au tréfonds de notre âme parce qu'on l'aime. Parce qu'on l'aime cet enfant oui ... **Parce qu'on l'aime Lui aza wa jal, Lui qui l'a créé ce tout petit, Lui qui lui à donné vie et nous murmure : aime le, prend soin de lui, choie le, mais à moi il reviendra, prend donc soin de lui pour moi.**

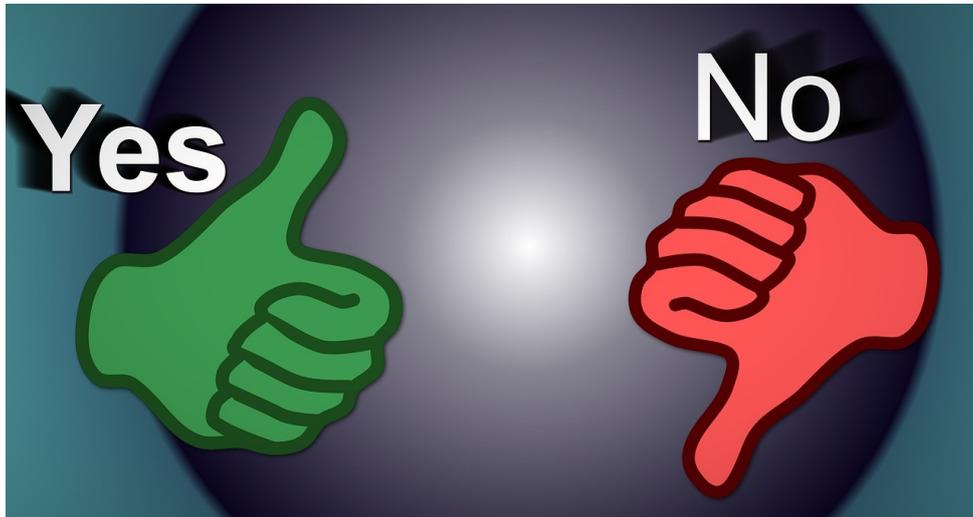
Être mère ... être mère quel mot pourrait le décrire, quel souffle, quel tremblement de terre exprimerait avec autant de force celle qui émerge d'elle, elle la mère, elle la servante qui donnerait tout parce qu'elle aime. Tout cet amour mes sœurs, tout cet amour que vous serez capable de déployer, cette douceur, cette miséricorde, cette tendresse, Il ta3ala en a plus encore à notre égard, à l'égard de tout ce qu'Il a créé ... n'oublions pas que ce que nous donnons c'est pour Lui al Qayum que nous le faisons.

[Materner avec un grand M](#)

## Oummi materne

A propos : Oummi materne est un site pour tous les parents désirant s'informer et partager sur toutes les pratiques touchant le maternage proximal : cododo, allaitement, portage en écharpe...etc, mais également sur les méthodes d'éducation alternatives comme la méthode Montessori mettant l'accent sur le respect du rythme de chaque enfant.

### Les formulations négatives et le cerveau de votre enfant



Dans notre vie de tous les jours, **nous avons la fâcheuse tendance à formuler nos phrases de façon négative, surtout avec nos enfants**. Notre principale erreur est d'expliquer à notre enfant ce que nous ne voulons pas qu'il fasse, plutôt que de lui dire simplement ce que nous attendons de lui.

Je vais prendre l'exemple bien connu d'Isabelle Filliozat. Si je vous dit, là tout de suite, ne pensez pas à un zèbre qui court dans la savane ! N'y pensez surtout pas ! Vous venez de le voir dans votre tête, je me trompe ? C'est exactement la même chose avec nos enfants. Quand on dit : « ne monte pas sur le canapé ! » L'enfant va entendre « monte – canapé ». Il va donc monter sur le canapé. Et là, le parent va s'énerver « il se fiche moi ! » et il recommence « je t'ai dit de ne pas monter sur le canapé ! ». L'enfant, bien sûr, reste sur le canapé, car pour lui, il n'a fait que suivre votre consigne qui était de monter sur le canapé. **Son cerveau immature n'entend pas le « ne pas », l'image du canapé est envoyée dans sa tête et il va visualiser l'action de la phrase.**

**Un interdit formulé négativement a de grandes chances de ne pas être respecté, pour la simple et bonne raison que l'enfant ne comprend pas la négation.** Ce que nous voulons, c'est donner une consigne à l'enfant qu'il pourra respecter ; pour cela, nous devons lui parler positivement. Par exemple : « tu n'ouvres pas les placards ! » sera plutôt remplacé par « les placards restent fermés » ; de la même manière, à l'injonction « tu ne traverses pas ! », on préférera « tu restes de ce côté ».

**Je vous l'accorde, ce n'est pas facile, et c'est d'ailleurs un exercice à faire au quotidien et donc, à répétition.** Mais vous verrez, vous y arriverez !

[Oummi materne](http://Oummi materne)

## Les mamans qui crient



Comment contrôler ces colères et ces cris ? Comment ne pas crier sur ses enfants, son époux en contrôlant sa colère ? Comment être parent et donner une éducation à nos enfants sans devoir crier et se fâcher ?

C'est un des problèmes auxquels les mamans font face aujourd'hui. Elles aiment leurs enfants, au fond d'elles, elles ont de l'affection, de la douceur pour leurs enfants. Durant leur grossesse, elles attendent leur bébé avec impatience. Cependant, ces mêmes mamans n'arrivent pas à faire face à cette colère qui prend le dessus sur leur relation avec leurs enfants.

Comment se fait-il qu'une maman si douce se transforme en maman méconnaissable, loin de toute douceur ? Ceci concerne aussi bien les papas que les mamans, mais comme les mamans passent généralement plus de temps avec leurs enfants, elles sont plus concernées. D'ailleurs, elles ne se reconnaissent plus elles-mêmes et ceci les dérange. Elles sont pleines de regrets et remords, mais comment peuvent-elles remédier à cette situation ?

Sachez que votre enfant se comportera avec son propre enfant comme vous le faites avec lui. **Ce que nous faisons subir à nos enfants aujourd'hui, ils le feront subir à leur propre enfant, même si cela est inconscient.**

À la naissance, l'enfant est un être calme. Surtout lorsque vous observez un nouveau-né qui dort, cela est très reposant. Ceci est dans la nature saine de l'être humain. Le bébé est un être serein, loin de tout stress.

Mais au cours du temps, les parents voudront 'éduquer' leur enfant. En conséquence, cet enfant calme ne sera plus calme. Il comprendra vers l'âge de 1-2 ans qu'il doit se dépêcher, agir plus rapidement, qu'il doit répondre aux attentes de ses parents et être à la hauteur de ces attentes. Malheureusement, en agissant ainsi, les parents perturbent le rythme de leur enfant. **Ce calme inné disparaît de l'enfant.**

Le domaine dans lequel les parents ont le plus de mal à se contrôler, c'est la lenteur de leur enfant durant le repas, ou encore la lenteur de l'enfant pour se préparer pour sortir. Une lenteur qui rend fou certains parents. **Alors que l'enfant est calme et lent naturellement, la maman est rapide, stressée, sans cesse en**

**train de regarder l'heure et en train de penser à la tâche suivante** qu'elle doit accomplir sans tarder en faisant les remarques suivantes à son enfant : 'Mange vite, allez, vite, prends aussi ça, allez allez ! Ca fait une heure que tu manges !!' en voyant son enfant dans cette situation. Malgré que l'enfant mange à son rythme, la maman prendra la cuillère de ses mains et lui fera manger elle-même, rapidement. Ainsi, la mère essaiera de tirer l'enfant vers le monde rapide et stressé dans lequel elle se trouve.

La plupart du temps, la maman agira ainsi pour le bien de son enfant. Son intention ne sera pas mauvaise. En analysant la situation, nous pouvons nous rendre compte que la maman devient 'folle' devant cette lenteur et ce calme. La mère ne supporte pas cela. Ceci se produit également avec les personnes très âgées qui ne maîtrisent plus correctement leurs mouvements. Elles mangeront lentement, en tenant tant bien que mal leur cuillère, sans demander l'aide de qui que ce soit. Mais la personne qui sera à côté de celle-ci sera gênée par cette lenteur.

**Ce dérangement est en fait un manque de patience à supporter une personne calme, qui agit lentement.**

L'enfant qu'on laissera vivre à son rythme pourra exprimer ses sentiments et se développer convenablement. Contrairement à l'enfant auquel on impose un rythme de vie, qui engendrera de la colère inexplicable.

**Sachez chères mamans que les enfants se préparent à la vie, en ayant leur propre rythme** : manger doucement, mettre doucement ses chaussures, enfiler lentement son manteau, faire lentement ses devoirs...

Cette lenteur énerve les mamans. Elles obligent donc leur enfant à vivre rapidement, dans le stress, à faire vite. En accélérant le rythme de votre enfant, vous lui enlevez la possibilité de ressentir chaque instant à son propre rythme. **Vous ne donnez pas à votre enfant le temps d'exprimer et se faire mûrir ses sentiments, puisque les vôtres n'ont pas mûri et ne se sont pas développés correctement.** Cette lenteur vous fait souffrir.

Les conséquences de cela engendreront un enfant qui n'arrive pas à prendre le goût de la vie qu'il est en train de vivre et un enfant qui n'arrive pas à se rendre compte de la beauté de l'instant, du repas qu'il est en train de manger, du paysage qu'il est en train d'observer, du moment qu'il est en train de passer avec sa famille. Ca sera un enfant qui marchera sous la pluie mais qui ne prendra pas de plaisir à ressentir les gouttes de pluie sur son visage...

Comment se contrôler et remédier à cela ?

**Il faut que les mamans et les papas retournent à leur rythme biologique.** Vous êtes toutes englouties dans ce monde rapide où tout va trop vite. Vous rendez-vous compte que lorsque vous marchez vous courez ? Que lorsque vous parlez, vous parlez trop rapidement ? Et vous n'écoutez même plus la personne qui est en face de vous.

**Ralentissez votre vie mes soeurs.** Freinez, faites un retour vers votre intérieur. Lorsque vous regardez votre enfant, vous devez avoir le temps de regarder dans ses yeux et observer la couleur de ceux-ci.

Dans les foyers avec ce genre de parents en colère, les enfants n'ont pas la possibilité de prendre leur temps. Les devoirs doivent être faits sous les cris des parents. Ce genre de maman vit un enfer mais elle fait aussi vivre un enfer aux gens qui l'entourent.

**Une maman qui vient d'accoucher et qui vient tout juste de prendre son bébé pour la première fois dans ses bras retrouve ce rythme biologique.** Essayez de vous imaginer cette scène. Une maman avec un visage et un regard qui reflètent la douceur. Ceci est le tableau d'une maman sereine. A ce moment-là, la

maman retrouve son calme, et ne se dépêche pas pour l'une ou l'autre tâche, elle agit tout doucement. Après ces peines de l'accouchement qui surviennent juste avant un moment magnifique, Allah azzawajel apporte le calme et la sérénité dans le corps de la maman. Ainsi, deux êtres calmes, en harmonie, apprennent à se connaître.

Malheureusement, après quelque temps, cette nouvelle maman qui vient de retrouver son rythme biologique, perd celui-ci afin de répondre aux attentes de la société et de l'entourage.

Faut préparer la maison parce que les invitées vont venir.  
Les amies vont venir voir le bébé faut se préparer.  
La maison est désordonnée, faut ranger tout ça,... Vite, Vite !

A toutes ces mamans : **deux à trois fois par jour, restez seules avec vous-mêmes durant 15 minutes.** Laissez le stress de la vie quotidienne de côté et concentrez-vous sur vous-mêmes. Soyez observatrice de tout ce stress qui court dehors. Retirez-vous de tout cela. Ainsi, vous verrez que toutes ces colères et ces cris vont nettement diminuer.

Ici ajoutons une parenthèse : dans certains couples, une des deux personnes (soit l'époux, soit l'épouse) est calme, et l'autre est très anxieux et trop rapide dans toute chose. Ceci engendre, tout comme avec les enfants, des problèmes de couples, bien que le couple s'aime. Pourquoi ? Parce que, généralement, l'époux est trop rapide, et donc, il n'arrive pas à comprendre les sentiments de son épouse. Il passe à côté de cela. Il se peut aussi que l'épouse soit trop rapide et l'époux soit calme, qu'il profite de chaque instant, dans ce cas, la femme ne supporte plus son époux.

**Parce que nous voulons 'éduquer', donner de la discipline à nos enfants, faire de nos enfants des enfants 'sages', qui correspondent à une norme, nous traumatisons nos enfants.**

**Être une bonne mère ne signifie pas être une mère sévère qui sait se faire obéir pas ses enfants,** une maman qui fronce les sourcils, qui ne sourit jamais. Une bonne mère ne signifie pas être une mère qui donne sans cesse des ordres ou qui interdit une multitude de choses à ses enfants. Comportez-vous avec vos enfants en vous rendant bien compte que vous avez en face de vous un être humain qui parle votre langue, et non un animal qui ne vous comprend pas.

**Secouez-vous mes soeurs. Vos enfants grandissent très vite, profitez de chaque instant que vous passez avec eux.**

Traduit et retranscrit par: Oum Soumeyya  
Source : Adem Günes, La maîtrise de la colère.

[Oum Soumeyya](#)

## Montessori fi bayti

A propos de Montessori fi bayti : *Moi c'est Oum Ismaïl, je suis éducatrice Montessori et animatrice en communication bienveillante, j'ai créé ce blog pour partager avec vous sur cette pédagogie respectueuse de l'enfant. Mon but ? Faire découvrir la pédagogie Montessori au plus grand nombre, et permettre aux mamans de trouver des réponses à leurs interrogations. Le rôle de maman et de mère n'est pas toujours facile ! Au passage, je suis la fondatrice de l'association Dar Al Atfaal dans laquelle je reçois des enfants pour des ateliers Montessori et j'y anime également diverses formations.*

### Conflit entre frères et sœurs



**Lorsqu'un deuxième enfant arrive dans la famille, on s'imagine qu'enfin notre premier enfant va avoir un camarade de jeu** et que c'est super d'avoir un frère et une sœur et pourtant... Dès lors que bébé commence à prendre ses aises et à pouvoir bouger, il devient vite un adversaire de taille pour le plus grand.

Depuis l'arrivée du deuxième enfant, on se rend compte qu'ils ne font que se disputer, se chamailler allant jusqu'à même se frapper et ceci du matin au soir. On en vient à se demander si vraiment nos enfants s'apprécient mutuellement!

**Pour gérer ces conflits, on a tendance à prendre parti pour l'un des deux enfants.** Ce qui a pour conséquence de désigner un fautif.

Est ce que cela fonctionne?

Non, en réalité ils ont tout les deux leurs raisons de se faire la guerre. **On ne peut ni les forcer à s'aimer, ni prendre parti pour un enfant sans forcément que l'autre se sente exclu** et que cela génère un sentiment de rejet chez lui. C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à l'aîné comment réagir face à son cadet qui à très souvent une fâcheuse tendance à envahir son environnement et lui piquer ses jeux.

Il est simple de se mettre dans la peau de cet enfant qui a vu un nouveau « colocataire » prendre une partie de son espace. Qui supporterait qu'un nouvel arrivant se permette de nous prendre nos affaires, notamment celles qui vous ont été offertes spécifiquement à vous? Personne!

### Comment intervenir dans un conflit ?

Tout d'abord, je vous déconseille fortement d'intervenir dans les conflits de vos enfants lorsque vous êtes énervé ou lorsque les enfants ne font que se chamailler (c'est à dire lorsqu'il n'y a pas de danger).

En effet, les enfants ont besoin de se tester, se chamailler. **C'est un comportement normal commun à chaque enfant.**

**Il est nécessaire d'intervenir seulement lorsque les enfants risquent de se blesser et/ou lorsqu'ils n'ont pas acquis les compétences pour gérer un conflit relationnel.**

### Concrètement ? Comment intervenir ?

- Dire «stop»
- Se mettre à leur hauteur et apprendre à les écouter (donc à se taire)
- S'interposer physiquement entre les deux
- Décrire la situation « je vois des enfants qui se battent pour un jouet, comment faire? »
- **Ne pas chercher toujours un fautif.** Cela provoque presque toujours une injustice, un sentiment bafoué, un geste mal compris etc
- **Établir une vraie écoute empathique**, savoir se mettre à la place de l'enfant et voir les choses de son point de vue
- Émettre des hypothèses de solutions (même drôles et irréalisables). Lorsqu'ils n'ont pas encore les compétences, on les cherche nous même ex: on pourrait jeter le jouet concerné à la poubelle,etc) le but étant de les faire réfléchir à une solution.
- **Nommer les sentiments de l'autre dans les solutions** émises: Exemple « Quel sentiment va ressentir ton frère si on jette le jouet à la poubelle? »
- **Finir en choisissant une solution qui convienne aux deux enfants**
- Appliquer la solution choisie puis vérifier qu'elle a bien fonctionné

### Prévenir les conflits

En prévention, avant même que les comportements violents apparaissent, il faut autant que possible penser à enseigner au plus grand l'attitude à avoir face au plus petit pour protéger son « territoire » et savoir réagir lorsqu'il est embêté.

**Petite parenthèse, il ne faut pas oublier que le parent ou l'éducateur est un modèle pour l'enfant et donc notre patience est nécessaire si nous souhaitons que nos enfants développent cette qualité.**

Dans un premier temps, il est important que l'aîné comprenne que bien souvent lorsque son frère ou sa sœur (souvent plus petit) vient systématiquement détruire ou prendre un de ses jouets, il ne souhaite en réalité qu'attirer l'attention du plus grand pour jouer avec lui.

**Rappelez vous qu'il faut, au début, du temps et de la patience pour accompagner nos enfants dans la gestion de leurs conflits.**

Lorsqu'un conflit survient, **on explique au plus grand qu'il peut mettre des mots sur cette situation et la décrire:**

– « Tu m'as cassé ma construction de Légo! »

On l'informe que dans une telle situation il peut poser la question à son frère ou sa sœur:

– « Est ce que tu veux quelque chose? »

Si le plus petit ne sait pas, ou ne peut exprimer son envie, il convient d'essayer ensemble d'émettre des hypothèses:

– « Tu voulais jouer avec ton frère, tu t'ennuies? »

Puis on essaie de trouver ensemble une solution (par la suite, ils seront en mesure de trouver des solutions par eux-même), par exemple:

– « Je termine de jouer avec ça puis après on joue au jeu que tu veux ensemble ».

**Cette négociation est intéressante car on apprend à l'enfant à être à l'écoute de l'autre.**

Pour finir, le petit +

Vous pouvez installer 3 rangements avec un casier « à moi », un autre « à nous deux » et un autre « à lui ».

Cela permet de distinguer à qui appartient les choses. **Chacun d'entre eux doit avoir ses propres jouets** ce qui évite déjà pas mal de soucis! Concernant le casier « à nous 2 », il leur permet de savoir ce qui peut être utilisé par les deux enfants concernés.

Pour cela, **il est important d'établir la règle dès le début**, à savoir : « on peut jouer ensemble avec, ou le prendre lorsque ton frère ou ta sœur l'a reposé dans son rangement ».

Au passage, **n'oubliez pas d'accorder au moins 10 minutes par jour à chaque enfant pour nourrir le lien d'attachement** (cela fera l'objet d'un futur article!). En effet, chaque enfant a besoin d'un temps qui lui est accordé spécifiquement. Cette habitude évite bien souvent le sentiment de stress qu'éprouve l'enfant ce qui sera un réel avantage pour prévenir des conflits.

[Montessori fi bayti](#)

## Oum Shaïna

*A propos de Oum Shaïna : Un site écrit par la femme, pour les femmes ! Beauté, cuisine, islam, société, enfant, écologie, jardinage, animaux...*

### Je planifie ma semaine



**Pour être efficace et lutter contre la procrastination** (fait de toujours remettre au lendemain) quoi de mieux qu'un semainier ?

#### Pourquoi privilégier le semainier ?

Tout simplement car **il permet d'avoir une vision globale de la semaine entière** et d'avoir d'emblée de jeu une idée de planification réaliste et équilibrée. Planifier un mois entier est plus complexe car moins de place sur la feuille pour pouvoir détailler la journée, et on se projette trop loin dans le temps, un agenda classique jour par jour, empêche d'avoir la vision d'analyse globale. Choisissez donc un support par semaine !

J'ai trouvé le mien chez HEMA, le "desk planner". Le format est pratique, il peut donc être posé sur le bureau, c'est celui que vous pouvez voir sur l'image en haut et ci-dessous ! J'y note tous mes cours, mes rendez-vous, mes vacations cliniques et au dos je note les précisions ou les choses que je dois faire qui ne sont pas définies dans le temps, l'avantage est qu'au dos de chaque feuille il y a un espace pour les notes et pour une to do list !

Enfin, **pour celles qui ne voudraient pas dépenser trop d'argent dans un agenda, je vous offre gentiment ce petit semainier à imprimer** en version couleur et puis également en version noir et blanc pour celles qui voudraient économiser leur cartouche d'encre !



## Les supers oummiz

*A propos des Supers Oummiz : Je suis une maman qui partage son quotidien, ce qu'elle aime, des informations, des astuces autour de la vie de famille, de la vie de femme et maman musulmane. Vers une éducation bienveillante en accord avec le Qur'an et la Sunnah avec la Compréhension des Salafs*

### Présentation de mon classeur de l'organisation



Je vous présente aujourd'hui ce fameux classeur d'organisation, dont je vous avais déjà parlé sur Facebook. Je suis une personne à la base, très désorganisée, et je me sentais toujours débordée. Je ne savais jamais par quoi, ni où commencer. A part la vaisselle, le reste pour moi, et bien le bide complet. Alors j'ai voulu me prendre en main, car **bébé + désorganisation = pagaille !**

Je me suis donc documenté, sur le net, en tapant organisation. J'en ai parlé sur la page, et j'ai reçu des conseils. Alors go, j'ai décidé de le faire ce classeur ! Voici, voilà, je vous explique !

Je vous réécrit donc cet article car des choses ont évolué et ce qui était valable il y a quelques mois, ne l'ai plus aujourd'hui. Lol.

Alors, en quoi consiste un classeur d'organisation pour la maison ? Tout d'abord, **il sert à organiser le quotidien de notre foyer , mais aussi à avoir ce dont nous avons besoin quotidiennement sous la main.** Voici plus en détail ce que l'on peut y mettre, voici des idées d'intercalaires et leur contenu:

**L'administration** : Vous y mettrez les papiers de l'année en cours comme les factures, l'attestation de sécurité sociale, les photocopies des cartes d'identité, passeport ect... des avis d'imposition, des contrats d'assurance ect...

**L'organisation de la maison** : avec les feuilles de routine, le planning de la semaine, les recettes de produits ménager, la liste de course à faire au fur et à mesure qu'il manque des choses, ...

**La partie repas** : avec les menus de la semaine , les flyers des Snack, les recettes de cuisine trouvées par ci par là, une liste d'idée de plat décidée en famille...

**La partie IEF** : avec les sorties prévu, le suivi de l'enfant, le planning de la semaine. ...

**La religion** : Horaires de prière, programme de lecture du Quran ou religieux, ect..

**L'intérêt est donc d'avoir une ligne de conduite, des objectifs quotidiens pour nous aider à savoir par où commencer , à être encadrées.**

Je vous montrerai tous ça en détail in sha Allah. Je vous propose ici des intercalaires et fichiers à imprimer pour garnir votre Classeur :

- Intercalaires Fleuris
- Menu de la semaine
- Jours de Rattrapage de Ramadan
- Gestion du Budget
- ToDo List Ménage
- Baby Planner

Et pour plus de fichiers concernant le planning de bébé c'est chez Muslim' Art Design

[Les supers oummiz](#)

## Jasmine and Co

A propos de Jasmine and Co : *Bienvenue dans mon univers où se mêlent mon amour pour l'art de vivre marocain, mon attrait pour la décoration orientale et enfin, mon goût des loisirs créatifs. Je suis passée du stade de maman de famille nombreuse qui s'occupe durant son congé parental à celui de maman entrepreneuse, par la force des choses. Purée six ans déjà. Sérieux j'ai pris d'la bouteille-là.*

### Intercalaires pour planner



Cela ne vous aura sans doute pas échappé, c'est la mode des planners. Filofax, kikki K. ou même planners islamiques : il y en a pour tous les goûts. **Ce qui est chouette avec ce type d'organiseur c'est la possibilité de le personnaliser à l'infini**, que ce soit la couverture ou l'intérieur. Bien que pour 2016 je reste fidèle à PAPERBLANKS j'avoue que j'aime bien l'idée de customiser son agenda des pieds à la tête.

Une amie m'a demandée de lui réaliser des intercalaires pour son planner ainsi qu'un ensemble de deux marque-pages autour de la couleur mint et des teintes pastels. Je me suis lancée dans la réalisation de l'assortiment en tentant de composer le tout uniquement avec des fournitures et de la matière disponibles à l'atelier (j'ai tellement cumulé de bricoles que je me suis promise de restreindre les achats au strict minimum).



**Pour réaliser des intercalaires il faut avant tout préparer un gabarit aux bonnes dimensions dans un carton épais**, prévoir les onglets et anticiper la marge des modèles finis après passage à la plastifieuse. C'est un petit casse-tête mathématique mais ça reste très accessible. Vous ne trouverez sur mes intercalaires ni trous ni étiquettes sur les onglets conformément à la demande de mon amie qui souhaite s'en charger elle-même.

Vous aurez besoin d'une **plastifieuse pour solidifier vos intercalaires et marque-pages**. La plastifieuse à froid Creative Station est très bien car elle a plusieurs fonctions, je recommande. Vous en trouverez sinon dans certains supermarchés ou en ligne.

**La base de chaque intercalaire est réalisée avec du papier spécial scrapbooking** et j'aime utiliser du papier pailleté pour donner du pep's et un côté chic aux réalisations.

Enfin, chaque angle arrondi a été coupé avec une pince Crop-A-Dile Corner Chomper.

Cette première intercalaire pour planner a été faite avec ma Big Shot et une matrice de coupe qui n'est plus en ligne ( ou difficilement trouvable ). Le motif central a été réalisé avec une perforatrice Martha Stewart, l'écriture avec un stylo roller gel.

Pour ce modèle j'ai également utilisé ma Big Shot et une matrice de coupe pour le motif central, et des perforatrices pour la frise et les étoiles. A chaque fois le tout est collé avant d'être plastifié.

Si je peux vous donner un conseil au sujet des perforatrices, c'est de foncer sans hésiter quand vous en trouvez une qui vous plaît car certains modèles sont difficiles à dénicher par la suite... C'est le cas de plusieurs modèles que j'ai du coup c'est compliqué de vous donner des liens. Si un motif en particulier vous interpelle, dites moi lequel en commentaire je tâcherai de vous donner le numéro du modèle et sa marque.

Différentes techniques ont été utilisées ici, perforatrices, embossage à chaud pour l'écriture sur l'étiquette, et embossage de papier avec la Big Shot et une plaque spéciale ( les motifs en relief sur le motif bleu ).



Ici c'est comme au-dessus, perforatrice pour frise, embossage de papier avec la Big Shot ( lien donné plus haut ) et écriture à main levée avec un stylo gel or.



Cette intercalaire pour planner a été principalement créée avec la Big Shot : découpe de la forme centrale, embossage du papier doré et découpe de lettres dans du papier pailleté. La lune et son étoile sont faites avec une perforatrice, ainsi que les angles festonnés.

Je termine avec les marque-pages. Pour le modèle Mint j'ai repris le gabarit de découpe à imprimer que j'avais proposé ici : Marque-page oriental. J'ai utilisé la même matrice de coupe que pour la première inter-



calaire, et j'ai ajouté des pompons ( pour faire le trou j'ai pris la Crop-A-Dile Original ).

Profitez des soldes qui débutent aujourd'hui afin de faire le plein de fournitures :)

[Jasmine and Co](http://Jasmine and Co)

# Oummi Colors

A propos de Oummi Colors : *Je m'appelle Oum Soumeïya et je suis maman de deux petites filles. J'ai commencé ce site lorsque je me suis installé en Tunisie et que mes filles sont parties à l'école. J'ai eu envie de me sentir utile pour la oumma, en mettant modestement ma créativité au service des enfants de notre communauté musulmane. Je propose des coloriages, et des activités manuelles, accessibles à tous. J'essaye au maximum d'utiliser du matériel de récupération.*

## Les routines du soir

**Les routines du soir**

**En entrant à la maison**  
"Au nom d'Allah nous entrons et au nom d'Allah nous sortons et en Allah nous plaçons notre confiance"  
يسم الله ولجنا  
ويسم الله خرجنا  
وعلى الله توكلنا  
Shawt Allah walajna, wa 'ala Allah tawakkalna, wa 'ala Allah tawakkalna.

**Avant de manger**  
@ Allah. Béni la nourriture que Tu nous a envoyée et qu'après nous le chérifement de l'Allah.  
Bismillah.  
اللهم بارك لنا فيما رزقنا ولا تنقصنا  
القدره وبشرنا بذلك  
@ Allah. Béni la nourriture que Tu nous a envoyée et qu'après nous le chérifement de l'Allah.  
Bismillah.

**En entrant**  
طهر من الأذى  
من الأذى والأذى  
Al-ḥayḥa min  
inā' a' adha'a biha  
mān-ḥabābiha wa-ḥabābiha,  
@ Allah  
Je me bêche avec Tu  
protecteur contre les djans  
malin et leurs troupes.

**En sortant**  
طهر من الأذى  
Chahārah.  
Tu parles à Allah.

**Avant de dormir**  
Groupes ses deux mains,  
y cracher sans émettre de salive, puis répéter les sourates :  
112 (Al-Bdāla), 113 Al-Falaq, 114 (An-Nas)  
[Refaire cela trois fois]  
بِسْمِكَ اللَّهُمُّ أَمُوتُ وَأَحْيَا.  
'C'est en Ton nom, O Seigneur,  
que je vis et que je meurs.'

Assalamaleykoum,

A la suite de la précédente activité (les routines du matin), voici les routines du soir.

**Le but est d'intégrer les invocations au quotidien**, par une routine visuelle qui permettra de faire le rappel aux enfants.

	1. En entrant, je rentre du pied droit et je passe le salam		6. Je prends une douche		12. Je lis ou écoute une histoire		11. Je vais aux toilettes
	2. J'enlève mon manteau et mes chaussures		7. Je me mets en pyjama		8. Je dîne		14. Je fais dodo
	3. Je me lave les mains et je goûte		9. Je débarasse la table		10. Je me brosse les dents		13. Je fais un dernier calin
	4. Je joue		10. Je me brosse les dents				
	5. Je fais mes devoirs						

**Les routines du soir**

**En entrant à la maison**  
 "Au nom d'Allah nous entrons et au nom d'Allah nous sortons et en Allah nous plaçons notre confiance"  
 بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا  
 وَيَسْمُ اللَّهُ حَرْجْنَا  
 وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا  
*Bismillah, wa yasmu Allahi Harjuna, wa 'ala Allahi tawakkalna.*

**Avant de manger**  
 بِسْمِ اللَّهِ أَكَلْنَا وَشَرَبْنَا  
 بِحَمْدِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ أَوْلَىٰ  
 بِقَدْرِنَا  
 بِسْمِ اللَّهِ أَكَلْنَا وَشَرَبْنَا  
 بِحَمْدِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ أَوْلَىٰ  
 بِقَدْرِنَا  
 Bismillah

## Apprends moi Ummi

A propos de Apprends moi Ummi : Bienvenue sur la Planète Apprends-Moi Umminienne ! Avant toute arnaque, bien lire ce "à propos de nous" (afin de savoir à qui vous avez à faire).

Mère de 3 crottes de nez sur pattes : Nour (2010), Adam (2011), et Uways alias Moumouch (2013), mes trois loukoums chéris, que j'aime autant qu'ils me rendent dingue.

Maman, femme, auteure de livres, formée à la pédagogie Montessori, bloggeuse, entrepreneuse, enseignante et j'en passe, j'ai mis en place ce support afin de partager mes passions, mais surtout pour laisser un support à mes loukoums.

Chacune de nous est bien plus qu'une mère, bien plus qu'une sœur, bien plus qu'une femme...

## ET SI ON CHOISSAIT L'IEF ?



السلام عليكم ورحمة الله

Voici les différents propos que j'ai pu entendre d'autrui quant à mon choix sur l'IEF (Instruction En Famille)

### "L'école est obligatoire"

Alors beaucoup croient cela et font l'erreur en prononçant ces propos. Soit par manque d'information, soit parce que ça leur convient de dire cela.

L'école n'est pas obligatoire. Que ce soit en maternelle. En primaire. Au collège ou lycée. Si je suis sûre? Oui sûre et même certaine!

Ce qui est obligatoire (à compter de six ans), c'est l'INSTRUCTION.

L'Instruction En Famille est un droit donné à tous, tant que cela est bien cadré, et respecté.

Mais ramener son enfant à l'école, non, ce n'est pas une obligation.

Donc non : l'école n'est pas obligatoire.

### Preuve :

Article L131-2

L'instruction obligatoire peut être donnée soit dans les établissements ou écoles publics ou privés, soit dans les familles par les parents, ou l'un d'entre eux, ou toute personne de leur choix.

Un service public de l'enseignement à distance est organisé notamment pour assurer l'instruction des enfants qui ne peuvent être scolarisés dans une école ou dans un établissement scolaire.

"Tes enfants ne vont pas à l'école? Ils ne seront pas sociables !"

Alors concernant mon propre foyer, mes enfants sont très (voire trop) sociables. Telle mère, tels enfants. La socialisation ne se fait pas obligatoirement à l'école et par l'école. Mais par toutes les choses qui nous entourent, l'environnement.

Nous vivons en société, nous sortons par nécessité, nous sommes donc sociables par nature.

Je préfère et de loin que mon enfant se socialise par lui-même en découvrant, apprenant, s'interrogeant, à son propre rythme, plutôt qu'être enfermé quotidiennement dans une salle de classe avec une MÊME maîtresse, et des MÊMES camarades, par conséquent la MÊME routine.

Mes enfants ont au quotidien accès à toute sorte de choses, bien sûr les cours à la maison, activités manuelles. Mais aussi des sorties découverte, sorties animalières, bibliothèque, jeux avec d'autres enfants...

"Tes enfants seront de vrais sauvages !"

Alors si faire l'IEF rend l'enfant sauvage je dis oui!

L'IEF rend mes enfants courtois, polis, matures et bien élevés.

Ils n'ont jamais prononcé un seul gros mot, pas un mot de travers.

Ils sont courtois et bien élevés, "bonjour madame" "merci madame"

Je leur donne MON éducation à ma façon, telle que je la vois. Je leur enseigne à leur rythme.

Nour a été évaluée : elle a le niveau d'un enfant de GRANDE section maternelle. Tandis qu'elle ne devrait être qu'en petite section. Adam n'a que deux ans et demi et a son même niveau.

De surcroît ils ont été jugés matures pour leur jeune âge.

Enfants sauvages me direz vous??

"Tu n'as aucun diplôme, comment pourrais-tu prétendre les instruire!"

Il faut savoir qu'un parent ce n'est pas un enseignant. Sinon j'aurais fait maîtresse. Un parent c'est un accompagnant. Donc j'accompagne mes enfants dans leur aventure (avec mon modeste bac + 2) pour le moment avec mes compétences. Nous n'avons aucune contrainte de temps, aucun stress. Puis une fois l'âge de six ans atteint, je les accompagnerais in shā'a Llāh avec des cours par correspondance. En plus ça me permettra de réviser, et d'être plus proche de mes enfants. Que demander de plus?

"T'as trois enfants en bas âge? T'y arriveras jamais !"

Quand on veut on peut. Tu connais pas?

Tout est question d'organisation, de rythme et de méthodologie.

Moi aussi j'appréhendais, mes enfants étant très rapprochés. Mais je m'organise. Bien sûr je ne suis pas wonder woman et bien souvent je me suis retrouvée dans des situations difficiles. Mais quand on veut du bien pour ses enfants, quand on a la motivation et surtout le temps, on y arrive.

Je fais cours à Nour le matin. Pendant ce temps Adam dessine ou colorie. Uways nous regarde.

Puis une fois les cours de Nour terminés, on fait une activité manuelle tous les 3. Les cours d'Adam se font l'après-midi, même Principe. Ou parfois le lendemain matin.

"Et tu finances comment le tout? L'école c'est gratuit!"

Je préfère investir pour du khayr pour mes enfants.

Oui ça a un coût. Mais il existe différentes astuces. On joue pas mal sur la récup et le bon coin. Et on investit un peu plus sur les manuels scolaires. Un petit budget est consacré à l'IEF.

"Tu imposes TES choix à tes enfants"

En tant que parent, éducatrice et responsable, je me dois d'apporter le meilleur à mes enfants, pour eux, comme pour moi. A 3 ans et demi, ils n'ont pas encore le discernement ni la raison pour connaître le mieux pour eux. Cela leur convient très bien actuellement puisque mes propres enfants me répètent chaque matin "ummi les consignes!"

(Consignes = cours)

Et ceci avec le sourire

Donc quand j'entends ça, quand je vois ça je me dis Al-Hamdu li-Llāh j'allie plaisir, instruction, partage, tout cela dans la légalité la plus légale qu'elle soit, pour mon bien être, mais surtout pour le bien être de mes enfants. Et je suis d'autant plus fière quand je vois beaucoup d'enfants, baignant dans l'impolitesse, l'ignorance et l'arrogance...

La Charte des droits fondamentaux de l'Union, Partie II de la Constitution européenne, article II-74-3 :

Droit à l'éducation

« La liberté de créer des établissements d'enseignement dans le respect des principes démocratiques, ainsi que le droit des parents d'assurer l'éducation et l'enseignement de leurs enfants conformément à leurs convictions religieuses, philosophiques et pédagogiques, sont respectés selon les lois nationales qui en régissent l'exercice. »

[Apprends moi Ummi](#)

## Montessori : la période sensible



As-salāmu `alaykum wa Rahmatu Llāhi mes douces!

En vous présentant mes quelques petits articles Montessorien, je vous ai brièvement parlé de « période sensible ». Je sais que certaines connaissent sa signification. D'autres non.

Je vous propose que l'on voit cela en détails in sha a Llah

Période sensible : qu'est ce que c'est ?

**Il faut savoir avant toute chose que chaque personne est différente**, chacune avance à son rythme, chacune a ses propres désirs, capacités. C'est ainsi qu'Allah nous a créés. **Il en de même pour les enfants**, et ce dès leur plus jeune âge. Si on les observe bien, on peut le remarquer : un bébé de quelques mois ne s'exprimera pas de la même manière qu'un autre.

**La période sensible, c'est lorsque l'enfant, à un moment précis, dans un environnement précis, sur un élément précis, est totalement attiré par ce qui l'entoure.**

Exemple : Adam, 3 ans, aime beaucoup jouer. Mais pas question de rester posé sur une chaise ! Il n'aime pas les livres, ni dessiner ni colorier. Mais soudainement, à 3 ans et demi, il a un intérêt tout particulier pour le stylo. Il s'assoit, prend une feuille, et se met à écrire en reproduisant des lettres qui l'entourent. Ceci est la période sensible de l'écriture. Adam a eu l'intérêt pour écrire.

Comment détecter une période sensible ?

**Tout simplement par l'observation ! Et l'écoute ! En observant son enfant, mais surtout en lui laissant la LIBERTÉ de faire ce qu'il désire et l'autonomie**, il s'orientera durant les périodes sensibles vers ce qui l'intéresse, et l'activité sera plus intense.

Exemple pour l'écriture : prendre un stylo. Ecrire quelques lettres.  
Il faut savoir que les périodes sensibles sont passagères, et s'intensifient dans le temps.

### Quelles sont ces périodes sensibles ?

Il en existe différentes. Mais attention à ne pas s'inquiéter si la période sensible ne pointe pas le bout de son nez. Cela me rappelle une anecdote, ma formatrice Montessori m'avait raconté qu'un enfant jusqu'à ses 15 ans n'avait aucun intérêt ni aucune envie de travailler. Il passait tout son temps dehors à jouer. Et bien cet enfant a fini ingénieur -))

Les périodes sensibles peuvent survenir tardivement, ou pas, et peuvent même se chevaucher ! Une fois l'activité développée, l'intérêt diminue.

#### *La période sensible du langage :*

**Début** chez le nourrisson, qui balbutie, fait quelques bulles, gazouilles. Puis se développe chez l'enfant, par des types « d'abréviations » comme « mam mam » pour manger. En grandissant il acquerra du vocabulaire jusqu'à l'élargir.

Ex signe Période sensible : l'enfant peut réclamer une histoire, ou bien de lui lire un mot, ou répéter l'histoire derrière nous.

#### *La période sensible de l'écriture/ lecture :*

Une des périodes que l'on attendait toutes !

Ex signe période sensible : **saisir un stylo. Reproduire des lettres.** Questionner sur un mot ou des lettres.

#### *La période sensible de la coordination des mouvements :*

**Peut se faire par le jeu.**

Ex signe période sensible : l'enfant peut avoir un intérêt vers le sport par exemple, ou jouer en extérieur, courir, se dépenser

#### *La période sensible de l'ordre :*

**Depuis tout bébé l'ordre est important.** Nous l'avons vu dans l'article du NIDO où l'enfant doit avoir le même environnement, chaque chose à sa place.

Ex signe période sensible : **l'enfant commence à ranger les choses à leur place ou peut manifester par des pleurs cris un environnement ou une chose placée qui ne lui conviennent pas**

#### *La période sensible du raffinement des sens :*

Peut se faire sous forme de questions, et c'est là le plus simple à détecter.

Ex signe période sensible : **l'enfant interroge sur une odeur, questionne sur un objet devant lui, ou sur un son qu'il entend.**

### Et nous, dans tout ça ?

Après avoir détecté la période sensible, l'intérêt n'est pas de faire travailler l'enfant jour et nuit, mais toujours dans l'ambiance Montessori, ENCADRER l'enfant. **La période sensible sera maintenue et l'enfant pourra ainsi développer ses capacités.**

## En conclusion

**Les périodes sensibles apparaissent peu importe l'âge de l'enfant. Pour bien les détecter, il faut simplement observer et écouter.** Certains signes tels qu'une activité plus importante ou un intérêt soudain pour une matière sont décelables.

Une fois la période sensible détectée, encadrer l'enfant sur ses intérêts.

Et vous mes perles, avez-vous pu détecter des périodes sensibles chez vos mollusques ? Si oui, quelles étaient-elles et quels étaient les signes ?

[Apprends moi Ummi](#)

## Juneya

A propos de Juneya : Juneya est un blog lifestyle, centré sur la beauté, le bien être, des articles réguliers sur des tests produit, des revues mais aussi des articles "confession d'une jeune maman" "d'une jeune mariée" ... Des activités Montessori, de la religion également... Juneya résume des petits bouts de mon quotidien et de ce que j'aime :)

### Montessori, moi je dis oui !



Hey toi,

J'espère que tu vas bien, on se retrouve aujourd'hui pour un nouvel article concernant la méthode Montessori !

Favoriser la confiance en soi, autonomiser, laisser l'enfant évoluer à son propre rythme et en toute liberté ! Voilà ce que promet la méthode Montessori.

#### Les principes de la méthode :

##### La liberté :

Une des notions principale, fondamentale de la méthode, l'enfant va choisir l'activité qu'il veut parmi plusieurs propositions (la seule condition c'est que l'activité à déjà été vue auparavant) l'enfant peut passer autant de temps qu'il le souhaite sur cette activité, il peut chuchoter, raisonner à voix basse, se déplacer, tant qu'il respecte les autres enfants et les règles de base (ne pas crier, s'agiter etc;.. en somme les règles de vie non ?)

##### L'auto correction :

On laisse l'enfant faire ses expériences, faire ses erreurs, et on le laisse se corriger lui même! Attaaaaa je m'explique ! Mini toi fait une erreur, au lieu de lui donner la réponse; tu lui indiques qu'il a eu faux et qu'il doit réessayer et tu le laisse se corriger en le guidant ! On ne lui donne pas la réponse ^^

## On agit sur l'environnement et non sur l'enfant

Là encore je m'explique! Au lieu de hurler sur l'enfant pour qu'il parle moins fort, on chuchote! En faisant ça l'enfant va s'auto réguler si je puis m'exprimer ainsi héhé ! On met à portée de l'enfant une étagère, un bac etc.. pour que l'enfant puisse ranger ses affaires au lieu de lui demande d'aller au placard etc... il faut adapter l'environnement à l'enfant et pas l'inverse !

## On respecte le rythme !

On ne le dira jamais assez et je ne t'apprends peut être rien , mais chaque personne va à son rythme, chaque enfant évolue à son rythme, alors nous évoluons dans une société qui passe son temps à comparer ! Stop ! Si l'enfant de ta copine marche à 9 mois et que ton fils marche à 14 mois c'est pas grave : Ton fils est aussi normal que le sien !

On ne dit pas à l'enfant : « tu es trop lent » « tu vas trop vite » ! Au risque de l'enfermer dans cette bulle et dans ce qualificatif ce qui est très très mauvais ! L'enfant n'est pas en apprentissage constant alors si vous faites « cours » le matin est que sa phase d'apprentissage est dans l'après midi .. c'est normal qu'il soit moins réactif (c'est un exemple hein) !

## L'apprentissage avec l'expérience !

Pour s'approprier un geste, un mouvement, une notion l'enfant doit pratiquer ! Tu connais la phrase « C'est en forgeant que l'on devient forgeron? » bah voilaaa ! Et à nouveau, c'est le matériel utilisé qui devra s'adapter à mini toi et pas l'inverse !

## L'activité individuelle !

Il y a des activités en groupe mais la plupart sont individuelles pour que mini toi puisse prendre les décisions lui même sans compter sur « le groupe » pour prendre les décisions à sa place! Il va s'approprier l'activité et la gérer.

## Un guide de vie

Gardes en tête que le respect invite le respect et que la douceur engendre la douceur. Respecte le et il respectera les autres; c'est à mon sens la base d'une vie harmonieuse ! Et c'est l'une des premières valeurs que j'apprendrais à mon fils. Le but de l'éducation Montessori : acquérir une discipline intérieure !

C'est une méthode applicable de 3 ans à 12 ans en général mais il existe de nombreux établissements qui suivent tout de même cette méthode au delà de 12 ans, ils suivent la méthode en respectant le rythme et la valorisation de l'individu ^^

Il existe aussi des établissements qui utilisent cette méthode en dessous de 3 ans et on le reconnaît grâce à l'appellation Nido !

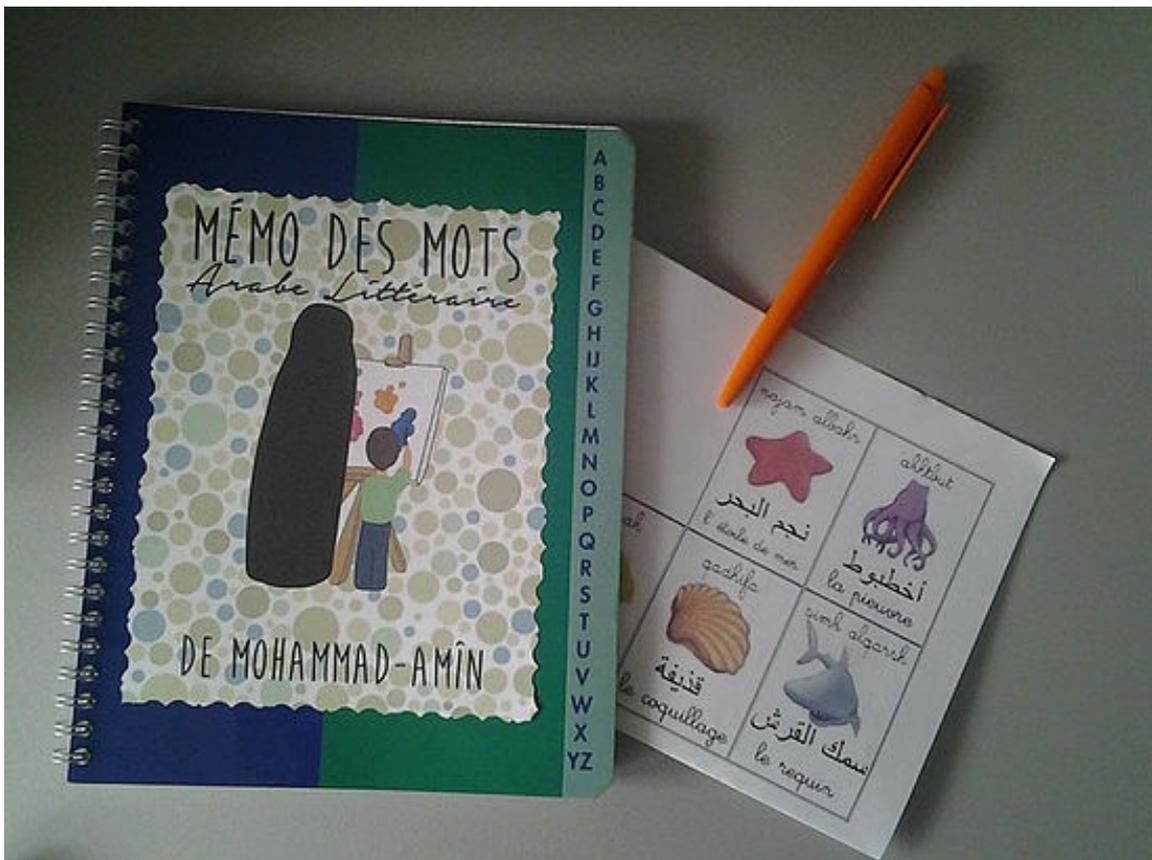
Le savoir-apprendre est essentiel, on apprend à l'enfant à exploiter sa curiosité, mais avec l'aide d'un éducateur montessorien (en l'occurrence nous ou l'éducateur de l'école). Il reste guidé mais, en autonomie et ça on aime !

On en reste là pour cet article ci, on approfondira dans les prochains ! Ici c'est juste une première approche afin d'introduire les prochains billets, j'espère que ça t'a plu et on se retrouve très vite!

## Oummi Louve

A propos de Oummi Louve : Je me définie comme une maman louve. Un amour débordant de mère poule, mais qui ne couve pas. Une maman louve accepte le danger même si elle protège son petit comme une tigresse. Une maman louve élève son petit afin de le rendre autonome, afin qu'il devienne avec l'aide d'Allah subhanu wa ta'la le meilleur de lui-même, en lui donnant un espace d'action où se développer.

### Le mémo des mots



As Salam aleykoum Wa ramatullah Wa barakatuh

لِسَّلَامِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

J'ai pu échangé dernièrement avec une maman qui est comme moi, non arabophone, et n'ose pas se lancer dans l'arabe littéraire avec ses louveteaux, de peur de mal faire (<3 sur toi okhty L. tu te reconnaitra).

Je lui ai alors répondu qu'une maman remplie de bonne volonté et de motivation ne se trompe jamais! hihiiii ! je vous donne donc ma petite astuce, qui m'a été soufflé par la Ma3limma de mon louveteau (<3 qu'Allah te préserve ma soeur) et qui fonctionne à merveille!

J'ai donc un petit carnet format 22x17 (format cahier de brouillon) **carnet basique avec répertoire** qu'on trouve dans toute les grandes surface, qu'on à décoré à notre gout.

**Chaque semaine, nous essayons de suivre des thèmes particuliers.** Cela permet de varier les plaisirs et les supports.

Par exemple, cette semaine j'ai voulu travailler autour du thème des poissons & de la mer, car samedi inshaAllah, mon louveteau va recevoir en cadeau ce dont il rêve depuis un bon bout de temps... un petit aquarium ! J'ai pensé que le travail de cette semaine serait une bonne entrée en matière.

Pour suivre notre thème, j'ai donc confectionné **un petit support à imprimer avec quelques mots à apprendre.**

Pour ce support, rien de plus simple.

**Je tape sur mon moteur de recherche** spécialisé dans les documents pédagogique maternelle (voir le pied du page du site pour le lien) **ce** que je recherche. Donc par exemple "imagier mer, imagier poisson"

Je fais un petit tour sur **paint pour supprimer les yeux**, puis je me rend sur google traduc ou bien sur Firdaous.com et je recherche les mot en arabe littéraire. **Je note avec paint la phonétique et l'arabe. J'écoute plusieurs fois pour bien m'en imprégner ! Puis j'imprime mon petit imagier** au format 10x15 (carte postale)

Tout au long de la semaine, j'insisterai sur ces mots et ferais répéter sans cesse à mon louveteau. Une fois que j'estime le mot aquis, on découpe la petite étiquette et on la colle dans notre répertoire!

La semaine prochaine inshaAllah, nous allons commencer nos plantations printanière, donc le thème de nos activités tourneront autour des fleurs. Je confectionnerai donc un petit mémo, et rebelotte, une fois le vocabulaire aquis, je le colle dans le mémo!

**Si jamais le mot est trop compliqué, je le glisse alors dans une enveloppe à la fin de mon carnet, et j'y reviendrai plus tard inshaAllah, une autre semaine, ou lorsque je le sentirai prêt.**

Maintenant que vous connaissez mon astuce, j'espère que vous viendrez me monter votre Mémo des mots à vous aussi !

je vous laisse en cadeau la page de couverture si vous voulez l'imprimer. J'ai pris soin de laisser un petit espace pour noter le prénom de votre enfant. Si vous en avez plusieurs, cela permet de faire leur carnet à chacun inshaAllah

A tres bientôt inshaAllah !

[Oummi Louve](#)