

Ton guide

en 10 étapes pour devenir

la meilleure

VERSION

de

TOI

Avant-propos

Lorsque j'ai écrit *Sans tabou - 100 ambitions*, je voulais avant tout ouvrir un espace de réflexion honnête sur nos rêves et nos défis en tant que femmes, mamans et entrepreneures musulmanes. Depuis toute petite, je me suis dressée face aux injustices, tentant de faire comprendre à ces mêmes femmes qui acceptent et reproduisent avec résignation. La seule issue n'a jamais été de se plaindre mais bien d'agir...

Vos nombreux retours bienveillants m'ont énormément touchée : vous étiez plusieurs à me demander : « Comment passer de l'inspiration à l'action ? Par où commencer pour concrétiser mes ambitions tout en restant fidèle à ma foi et à ma famille ? »

C'est de ces questions qu'est né ce guide. Il se veut la suite naturelle du livre, une passerelle entre les aspirations que nous avons évoquées ensemble et la mise en pratique au quotidien. J'y partage des étapes simples, des conseils tirés de mon expérience et des enseignements spirituels qui m'ont permis d'évoluer. Ce guide se veut un cadeau supplémentaire pour t'accompagner plus loin.

Je t'invite à parcourir ces pages avec détermination et sincérité. À travers ces 10 étapes pour devenir la meilleure version de toi, prends le temps de te reconnecter à Allah, de te découvrir sous un nouveau jour, de t'entourer d'alliées et d'oser la version de toi-même que tu rêves de devenir et qui n'attend que d'éclorre.

Avant de démarrer, prends un cahier d'introspection qui t'accompagnera tout au long du processus. Prends le temps de répondre à chaque question avant de passer à l'étape suivante.

J'espère que ce cheminement t'apportera autant qu'il m'a apporté.

Avec toute ma sororité,

Ensemble, dévoilons nos ambitions.

Fatima Rhazaf



1) Clarifier son intention et agir avec sincérité

Tout changement fait peur. Mais c'est une nécessité quand on veut aller chercher quelque chose de meilleur ! Et ça commence par ta niyyah (intention). Le Prophète (ﷺ) a dit : « Les actions ne valent que par leurs intentions ». Avant de démarrer ta transformation, demande-toi si ton objectif est de plaire à Allah. Aller chercher une meilleure version de toi est très noble si tu le fais pour Lui et pas pour ton égo ou le regard des autres (même si on a toutes en tête une personne qu'on veut narguer 😊).

La sincérité (ikhlâṣ) et l'authenticité sont essentielles : que veux-tu vraiment ? Si tu étais loin de tous les diktats qu'on t'impose, que ferais-tu ? qui serais-tu ? qu'aimerais-tu ?

2) Apprendre à te connaître

T'es-tu déjà demandé : "qui suis-je?". Souvent quand on se présente, on donne notre âge, notre métier ou encore le nombre d'enfants qu'on a genre "Salam, moi c'est Fatima, maman de 4 enfants, consultante, blablabla...". Mais si on parle juste de TOI, t'es qui ?

- Identifie ton caractère et tes moteurs internes : Qu'est-ce qui t'anime ou t'use? Qu'est-ce qui te fait sourire ou pleurer? Comment gères-tu tes émotions? Comment recharges-tu tes batteries?
- Liste tes talents et tes limites : Fais un bilan de tes compétences, de tes passions et des domaines à améliorer. C'est en se connaissant soi-même qu'on peut définir une stratégie réaliste.
- Analyse tes vertus et tes défauts : Quelles sont tes qualités ? En fais-tu une force au quotidien ? Quels sont les défauts qui t'handicapent le plus ? Comment peux-tu y remédier ? Être honnête avec nos comportements est le premier pas afin de les corriger pour ne plus subir.
- Demande des retours : Consulte tes proches de confiance pour identifier tes forces insoupçonnées et tes axes d'amélioration (va falloir mettre ta susceptibilité de côté si tu l'es 😊). Le regard extérieur aide à mieux comprendre ses forces et ses faiblesses.

3) Identifier tes croyances limitantes

Commence par repérer les discours intérieurs négatifs. C'est souvent des phrases de type "je ne suis pas capable", "je suis nulle", "j'y arriverai jamais"... En réalité, toutes ces croyances ne t'appartiennent pas, on te les a gravé malgré toi. Liste les pensées récurrentes qui te freinent et confronte-les à la réalité.

On t'a fait taire, on t'a demandé d'être discrète, obéissante sans discuter. Tout ça crée une dissonance en toi, entre la nature qu'Allah t'a donné et la manière dont on t'a remodelé. Et tôt ou tard, tu risques d'exploser...

Inspire-toi des pionnières (Khadija, Sawda, Aïsha, Hafsa ou encore Khawla qu'Allah les agrée) ou encore de ces femmes fortes qui ont divorcé ou fait la hijra vers Médine pour Allah. Elles ont dépassées toutes les croyances de l'époque de la jahiliya pour prendre leur place.

Liste chaque croyance limitante et change-les par des affirmations positives.

4) Dépasser tes peurs

Contrairement à ce que tu peux entendre, il est normal d'avoir peur. Cependant, 95% de nos peurs sont totalement irrationnelles car le cerveau n'est pas capable de distinguer le vrai du faux danger. Chaque signal qui représente un "danger" est à éviter pour notre survie. C'est donc à toi de rationaliser ce qui se joue en toi. Souviens toi : tu es 100% responsable de tes choix, c'est toi qui est au commande si tu acceptes de quitter ce mode pilote automatique qui t'emprisonne.

- Commence par lister tes peurs : Crainte de l'échec, du jugement des autres, d'être une mauvaise mère, de ne pas être aimée ou de manquer de temps... Les écrire permet de les objectiver en adoptant la stratégie du "chameau attaché" : Lorsque quelqu'un demanda au Prophète s'il devait laisser sa monture libre tout en ayant confiance en Allah, celui-ci répondit : « Attache-la et place ta confiance en Allah ». L'idée n'est pas d'oublier la prudence ou de faire des folies ! Mais d'agir avec objectivité.
- Pour chaque peur, note dans une colonne ce que tu risques et ce que tu peux gagner en dépassant ta peur. Accepte que la peur soit un moteur : L'inconfort est souvent un indicateur de croissance.

5) Définir ta vision

Clarifie ta mission personnelle : Je sais que pour beaucoup c'est difficile mais je t'invite à prendre le temps de faire l'exercice.

- **Imagine que tu n'es plus sur cette terre. Qu'aimerais-tu avoir réalisé et que voudrais-tu que les gens disent de toi ? Qu'aimerais-tu dire à la toi d'il y a 5 ou 10 ans ?**
- **Formule une vision équilibrée : À partir de tes réponses, définis tes objectifs spirituels, personnels, familiaux et éventuellement professionnels. Chaque objectif doit être SMART, c'est à dire Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste et Temporellement défini (ex : Je veux apprendre sourate Al Baqarah pour le 30/10/2025 (soit dans un an)). Cet objectif sera ensuite à découper en plusieurs petits objectifs SMART aussi pour l'atteindre.**
- **Écris et visualise ta vision : Mets ta vision par écrit et de préférence dans un endroit visible (bureau, frigo, agenda...) et relis régulièrement pour renforcer ta motivation et ta discipline.**

6) Retrouver la baraka dans ton temps

Le freestyle, ça a l'air cool mais ça paie pas ! Sans t'en rendre compte, ça génère en toi une charge mentale hors du commun, ça t'épuise et t'empêche d'atteindre tes objectifs quels qu'ils soient...

- **Établis un planning quotidien et/ou hebdomadaire : Organise tes tâches autour des horaires de prière et des moments clés de la famille. Commence par remplir ton agenda de tes plages de non-négociables (lecture ou apprentissage du Coran, méditation, moment en famille...) puis planifie le reste objectivement. Oublie les to-do lists à rallonge inutiles. 3 tâches par jour, c'est bien assez.**
- **Apprends à dire non pour te préserver : Informe si besoin ton entourage des créneaux que tu peux leur accorder et de ceux où tu es indisponible. Quand on te sollicite, priorise ce qui te rapproche de Ton Créateur et de ta vision et écarte ce qui n'y contribue pas ou représente une perte de temps.**
- **Implique ta famille et délègue : Engage les enfants dans des tâches simples et délègue certaines responsabilités à des proches ou à des professionnels pour optimiser et éviter l'épuisement.**
- **Invoque chaque jour Allah pour qu'il t'accorde la baraka dans ton temps.**



Planning

Journalier

Date _____

MOOD DU JOUR :

- 6:00 _____
- 7:00 _____
- 8:00 _____
- 9:00 _____
- 10:00 _____
- 11:00 _____
- 12:00 _____
- 13:00 _____
- 14:00 _____
- 15:00 _____
- 16:00 _____
- 17:00 _____
- 18:00 _____
- 19:00 _____
- 20:00 _____
- 21:00 _____
- 22:00 _____
- 23:00 _____

MES 3 PRIORITÉS

1

2

3

RAPPEL DE MES OBJECTIFS

MENU DU JOUR

GRATITUDE DU JOUR :

A REPROGRAMMER

7) Prendre soin de toi

T'as tendance à dire que tu cours partout ? T'as jamais le temps de te poser ? Et si c'était une vilaine croyance limitante ? L'humain est ingrat et passe beaucoup de temps à se plaindre (tu sais ces moments entre copines où on fait des réflexions stupides comme "il fait trop chaud aujourd'hui", "le temps passe trop vite"...). Certes, cela fait partie d'un des signes de la fin du monde. Mais rappelle-toi qu'Allah accorde Sa baraka sans compter. Te souviens de cette journée de vacances où tu avais l'impression que le temps s'était arrêté ? Fais-en ton quotidien, c'est une nécessité ! Offre-toi 30 minutes par jour :

- Pratique la marche et la contemplation : Une promenade quotidienne dans la nature apaise l'esprit.
- Développe des routines bien-être : Réserve du temps chaque semaine pour prendre soin de toi (sport, lecture, méditation, hobbies).
- Cultive la gratitude : Chaque soir, pense à trois bienfaits de ta journée. Allah dit dans le Coran : « Soyez reconnaissants à Moi et ne Me reniez pas ». La gratitude réduit le stress et favorise un sommeil apaisé.

8) T'entourer d'un réseau qui te fait grandir

Ton environnement est capital et a un impact considérable sur toi. On dit souvent qu'on ne choisit pas sa famille mais parfois on ne choisit pas non plus ses amis.

- Entretien de bonnes relations avec tes proches sans t'imposer ce qu'Allah ne t'a pas prescrit. Choisis bien à qui tu accordes ton temps.
- Recherche un soutien bienveillant : Construis un réseau de proches qui ont les mêmes valeurs que toi pour échanger des conseils et partager vos expériences afin de grandir mutuellement. Organise des rencontres (en ligne ou en personne) pour travailler ensemble et vous inspirer les unes les autres.
- Entoure toi de mentors et d'alliés : Pour sortir de tes schémas actuels, tu dois t'allier à ceux qui ont déjà cheminé vers ton objectif.
- Implique ta famille : Sensibilise ton conjoint et tes enfants à tes objectifs pour qu'ils te soutiennent et pour leur montrer l'exemple.

9) Être une éternelle élève

La première révélation du Coran ordonne "Iqra" (lis) et de rechercher la connaissance. Lire chaque jour enrichit tes connaissances, stimule ta mémoire et ta réflexion. 30 minutes par jour suffisent :

- Varie tes lectures : ouvrages religieux, parentalité, développement personnel, nouvelles compétences... La connaissance aide à prendre des décisions éclairées et à mieux gérer.
- Utilise les ressources qui te correspondent : applications, résumés de livres (par exemple des livres audio), podcast, conférences... Chaque outil te permet de t'instruire même avec un planning chargé (dans ta voiture, pendant que tu fais les courses ou dans ta cuisine).
- Remets toi en question : Être une éternelle étudiante implique de reconnaître que l'on a toujours à apprendre et que l'on peut toujours s'améliorer. Remettre tes pratiques en question est le meilleur exemple que tu puisses donner à tes enfants pour qu'ils cherchent à évoluer constamment aussi.

10) Ancrer la nouvelle version de toi

Le cahier que tu as commencé avec ce guide comporte encore de nombreuses pages vides qui vont te permettre d'ancrer ta nouvelle version de toi.

- Planifier est le premier pas, tu dois maintenant répéter tes actions régulièrement pour en faire tes nouvelles habitudes. Chaque jour, prends 5 à 10 minutes pour noter ton ressenti de la journée. Es-tu alignée avec la nouvelle toi ? Qu'est-ce que tu as bien fait et qu'est-ce que tu dois améliorer ? Note ta journée sur une échelle de 0 à 10 avec un focus pour le lendemain.
- Observe les bénéfices de tes nouvelles actions dans ta vie. Plus sereine ? Plus épanouie ? Moins stressée ? Sens-tu que tu es plus importante à tes yeux et aux yeux des autres depuis que tu t'affirmes sans te cacher ?
- Bergère de ton troupeau : Un parent doit incarner ce qu'il enseigne : tes enfants observent tes actions plus que tes paroles. En respectant tes engagements et en cherchant l'évolution constante, tu deviens un véritable modèle pour eux et pour ton entourage.

À propos de l'autrice

Je suis Fatima Rhazaf, consultante, coach business et mindset et fondatrice de la Oummipreneure Académie.

Entrepreneure depuis 2009, j'ai définitivement quitté le salariat en 2011 pour ne plus avoir à sacrifier mes valeurs et mon temps pour de l'argent.

Mais ça n'a pas été aussi simple que je l'avais imaginé !



Devoir jongler entre nos différentes casquettes de femme, oumми, épouse, entrepreneure... c'était pas une mince affaire !

Et je me suis retrouvée face à une Fatima que je ne connaissais pas ! J'avais une peur bleue du regard des autres, je rasais les murs parce que j'ai gardé cette étiquette de timide qu'on m'avait collé, j'avais peur d'échouer, de devenir riche et arrogante...

Déterminée à réussir et à atteindre mes objectifs, j'ai dépensé des dizaines de milliers d'euros pour me former et me faire accompagner.

L'entrepreneuriat m'a révélée en combattant mes croyances limitantes.

Aujourd'hui, je mets à profit mon expérience et mon expertise auprès des oummipreneures ambitieuses qui rêvent de vivre pleinement de leur passion sans sacrifier leurs valeurs et depuis le confort de chez elles.

Ma passion est d'aider les oummipreneures à oser être elles-mêmes et à dévoiler leurs ambitions.

La suite ?

1. Je serai honorée d'avoir ton avis sur mon livre, ça aidera également à mieux le référencer et que d'autres femmes ambitieuses comme toi le découvrent. Tu peux me dire ce que tu en as pensé ici : <https://www.amazon.fr/review>

2. Abonne-toi à mes réseaux pour qu'on reste en contact : [Instagram](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Youtube](#)

3. Est-ce que tu as déjà posé les bonnes bases de ton business ? Je t'offre un appel stratégique pour faire le point sur tes blocages et mettre en place la stratégie qui t'apportera plus de clients, réserve ton appel : www.oummipreneureacademie.com/reservation-appel

Si tu as une question, mon équipe se rend disponible pour te répondre par mail : contact@oummipreneureacademie.com

Ensemble, dévoilons tes ambitions !

Fraternellement,

Fatima Rhazaf

