

5 HABITUDES POUR UNE JOURNÉE ORGANISÉE ET LÉGÈRE



*même si tu es
épuisée dès le réveil*

ON RESEAUTE



Introduction

Tu connais ces journées où tu ouvres les yeux déjà fatiguée ?

Le réveil sonne, les enfants demandent, la maison appelle, ton énergie est au plus bas... et tu ne sais même pas par où commencer.

Je veux te rassurer : tu n'es pas seule.

Et surtout : il existe des petites habitudes toutes simples, inspirées de notre dîn et adaptées à ta vie de femme d'aujourd'hui, qui peuvent transformer ton quotidien.

Dans ce guide, je vais te partager 5 habitudes concrètes et faciles à mettre en place.

Elles ne prennent pas des heures, mais elles font une vraie différence si tu les appliques avec constance.

“

Elles ne prennent pas des heures, mais elles font une vraie différence si tu les appliques avec constance.

À propos de moi



Je suis Selma et j'aide les femmes musulmanes – malades ou non – à gérer leurs journées compliquées et pleines, même quand l'énergie est faible dès le réveil.

Je crois que chaque femme peut retrouver de la sérénité et de la baraka dans sa vie quotidienne, avec les bons outils.

Selma

Habitude 1 :

Commence avec une intention claire

« Les actions ne valent que par leurs intentions » (Hadith authentique).
Avant même de poser le pied par terre, prends 10 secondes pour formuler ton intention.

Demande à Allah de mettre de la baraka dans ton temps, ton énergie et tes tâches. Je le fais, ça marche. Clairement je formule dans mon esprit.
SoubhnaAllah !

Exemple concret :

- "Ya Allah, facilite-moi cette journée et mets de la baraka dans mes actions."

Exercice :

Écris ta dou3a liée à ton intention pour demain et relis-la au réveil.



Habitude 2 :

Utilise la prière comme ancre de ta journée

Les 5 salât sont nos piliers. Plutôt que de subir tes journées, organise-les autour de la prière.

Exemple concret :

- Place une petite tâche clé juste après chaque prière (ex : après Fajr = préparer la to-do du jour, après Dhuhr = répondre aux messages, etc.).

Exercice :

Note les horaires de prière et associe une micro-action utile derrière chacune. Structure tes journées autour des salawate et jamais le contraire fais-en un leitmotiv. Crois-moi sans ça, il sera compliqué de gérer ton énergie.



Habitude 3 :

Priorise seulement 3 actions essentielles

Vraiment ma sœur, t'as pas besoin de liste à rallonge.

Quand tu es épuisée, vouloir tout faire est le meilleur moyen de ne rien finir.

Concentre-toi sur 3 priorités maximum par jour :

- une pour la maison/famille
- une pour toi
- une pour ton projet ou travail

Exemple concret :

- Maison : lancer une lessive
- Moi : marcher 10 minutes
- Projet : écrire un email

Exercice :

Écris chaque soir tes 3 tâches du lendemain dans un carré à cocher.



Petite parenthèse

Quand t'es à bout, essayer de tout faire, c'est le moyen le plus sûr de ne rien accomplir.

Ton cerveau a besoin qu'on lui envoie des signaux positifs.

Si tu fais des listes interminables que tu ne peux jamais terminer, tu finis déçue et frustrée. Et dans notre situation, on n'a pas besoin de ça.

C'est pour ça que je t'invite à te concentrer sur 3 tâches essentielles par jour, pas plus :

- une pour la maison/famille
- une pour toi
- une pour ton projet ou travail

Le secret ? Même si tu ne fais "que" ces trois-là, ta journée est déjà réussie. Bien sûr, rien ne t'empêche d'en faire plus si le temps et l'énergie te le permettent. Mais attention à ne pas t'épuiser : l'important, c'est d'avoir tenu tes priorités.



Habitude 4 :

Fais toi un “coin énergie”

Ton énergie est limitée, mais tu peux la relancer.

Avant de plonger dans tes obligations, offre-toi un petit rituel express (5 min).

Exemple concret :

- Verre d'eau
- Ferme les yeux
- 5 minutes de silence ou d'écoute de Qur'an

Exercice :

Prépare ton coin énergie dès aujourd'hui (une bouteille d'eau, un tapis, un rappel), fais le pour toi.



Clôture ta journée

Habitude 5 : avec le choukr lillLah

Même dans une journée chaotique, il y a toujours eu de petites victoires. Les noter même si tu en as conscience, c'est libérer ton cœur et t'endormir plus légère.

Exemple concret :

- “Aujourd’hui j’ai ri avec mes enfants.”
- “J’ai accompli ma salât à l’heure.”
- “J’ai pris 10 minutes pour moi.”

Exercice :

Chaque soir, écris ou exprime 3 choses pour lesquelles tu remercies Allah de te les avoir accordées. Car alhamdoulilah, malgré tout ma sœur, nous sommes vraiment bien loties. Fais-le avant de dormir.



Synthèse des 5 habitudes



1. Intention claire dès le réveil
2. Prière comme repère
3. 3 actions prioritaires
4. Coin énergie 5 minutes
5. Choukr lilLah avant de dormir



**La constance dans les petites choses
construit les grands changements.**



Tu veux aller plus loin ?

“

Besoin d'un coup de main pour mettre tout ça en place ?

Je t'écoute avec plaisir sur WhatsApp 



+212 6 05 44 95 86