

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	2
REMERCIEMENT .....	3
INTRODUCTION .....	4
<b>PARTIE 1 : DÉFINITION DE LA VIE DE MERDE.....</b>	<b>7</b>
<b>1- TOXIQUE .....</b>	<b>7</b>
<b>2- LA PAUVRETÉ DE L'ESPRIT .....</b>	<b>8</b>
A) Aucune personnalité : .....	8
B) Se contenter du minimum .....	8
C) L'esprit de négligence .....	9
D) Refuser le changement : .....	10
Qu'est-ce que ça veut dire refuser le changement ? .....	10
E) Environnement malsain .....	10
F) La vraie définition de l'échec .....	11
<b>PARTIE 2 LA SOUFFRANCE EST UN CHOIX.....</b>	<b>12</b>
a) Définition des parents et leurs rôles au sein de la famille .....	12
b) Sur le plan matériel : .....	12
c) Affectif : .....	12
d) Éducatif .....	13
e) Moral .....	14
f) Religion .....	15
a) La spiritualité dans les familles.....	16
b) L'ombre et la lumière .....	17
a) Comment reconnaître une amitié toxique : .....	18
b) La spiritualité dans les amitiés.....	19
Comment savoir si ton amie vole ta lumière ou tes bénédictions ? .....	19
a) Comment reconnaître une relation toxique : .....	21
b) La spiritualité dans la relation amoureuse.....	23
c) Comment savoir si ton mari vole ta lumière ou tes bénédictions ? .....	24
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>27</b>

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## AVANT-PROPOS

*Se débarrasser des personnes toxiques est un acte de soin de soi.*

Pourquoi les êtres humains aiment se faire du mal, est-ce pour comprendre la valeur de leur vie ? Est-ce par ignorance de notre singularité, par un besoin fondamental de se sentir exister, ou simplement parce que notre passage sur Terre implique de traverser des épreuves pour accomplir notre destinée et en tirer les leçons nécessaires ?

J'aime les sensations fortes, mais fréquenter, vivre ou se mettre en couple avec une personne toxique, c'est comme prendre un aller simple pour **L'ENFER SUR TERRE.**

Vous me connaissez mes lumières maintenant, je dis tout haut ce que les gens ne pensent même pas. Je me suis enfin libéré de toutes les chaînes toxiques qui m'entouraient. Je vais commencer par vous montrer le chemin à suivre pour accéder à la paix du cœur.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## REMERCIEMENT

Je dédie ce livre à Dieu car sans lui je n'aurais pas pu être la femme que je suis aujourd'hui.

J'ai quelque personne à remercier mais je ne vais que parler des hommes qui m'ont permis d'écrire cet ouvrage et être BYSIFATOU.

À toi d'abord FANEL, merci d'avoir cerné ma personnalité, d'avoir trouvé les mots lorsque je perdais pied et que je voulais abandonner ma mission de vie. Tu m'as mise en lumière, c'est grâce à toi et ton équipe.

Paul Yann, sans toi, impossible d'écrire cet ouvrage. Je remercie Allah qui m'a permis de recroiser ton chemin et merci du fond du cœur pour le coaching de qualité. Tu m'as délivré.

Un énorme merci à Dr Claudel NOUBISSI, franchement les conseils, les encouragements, je n'ai même pas les mots, je sais que nos chemins se croiseront de nouveau inshallah

Merci KAARAMO pour le temps que tu as investi en moi. Tu as cru en moi avant que je ne le fasse, et pour cela je te suis profondément reconnaissante.

Enfin, je remercie mon mentor, sans toi je serais morte, pluie de bénédictions à toi et ta famille. Je n'ai pas de mots à te dire. Merci pou

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## INTRODUCTION

### Lettre de pardon à toi, ma maman :

Maman, Dieu seul le sait que je t'aime, mais j'écris aujourd'hui cette lettre pour me pardonner et te pardonner.

Je ne sais pas pourquoi Dieu m'a choisi pour cette mission, qui est d'aider les femmes, les hommes et surtout les enfants à se libérer d'un système social de torture, de méchanceté, et d'oppression, mais surtout qui nous pousse uniquement à craindre Dieu et non à l'aimer comme il se doit.

Je pense que, malgré toi, tu n'as pas toujours su être la mère dont nous avons besoin. Quand je regarde les blessures laissées dans notre famille, sur les enfants de mon père, je me dis qu'il n'est jamais trop tard pour reconnaître ses erreurs et essayer de les réparer.

- Ma sœur aînée a une phobie des hommes noirs musulmans à cause de ta dépendance affective envers mon père
- Mon frère aîné a tellement eu d'échecs dans sa vie personnelle à cause de la responsabilité que tu lui as confiée à seulement 12 ans qu'il a aujourd'hui des problèmes psychologiques
- Mon petit frère, à vouloir sortir de cette pauvreté, a suivi des mauvaises personnes et a payé le prix de ces choix
- Ta dernière fille quant à elle, elle craint le mariage et ne souhaite pas avoir d'enfant du fait de l'abandon de son père dans son éducation.
- Aujourd'hui, je me rends compte que mon frère autiste est une bénédiction pour nous, mais surtout pour toi :
  - Grâce à sa maladie, il t'a exclue de l'environnement toxique dans lequel tu es née.
  - Grâce à sa maladie, tu n'as pas pu accomplir tout ce que tu voulais faire pour te faire aimer des gens qui te jalourent, notamment mon propre père ainsi que sa famille, mais aussi ta propre famille.
  - Grâce à sa maladie, tu n'as jamais été seule car lui tout seul c'est 10 personnes lol.
  - Grâce à sa maladie, tu as pu t'offrir une sécurité pour ta retraite.

C'est incroyable comment une chose qui paraît comme une malédiction devient une bénédiction.

*Enfin, moi Fatoumata Goundo, le toroma de ta mère, j'ai été, par ignorance et dans l'espoir que ta famille prendrait soin de moi, livrée comme une offrande à des vipères. Tu m'as confiée à un monstre qui m'a épousée, violée à plusieurs reprises, torturée, et surtout éloignée de ma foi, au point de presque me faire sortir de l'islam. Je te pardonne maman, car je sais que ta maladie se nomme « l'ignorance de sa valeur ». L'ignorance de ce qu'est une mère, de ses droits en tant qu'être humain et plus encore en tant que femme, l'ignorance du sens profond du mariage, et celle de la véritable essence de l'islam... autant de manques qui peuvent façonner une vie dans l'ombre de soi-même*

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## Lettre de pardon à moi-même :

Fatoumata Goundo SIBY, quel bordel était ta vie !!

Dans la vie, il faut savoir assumer ses erreurs pour avancer. J'ai aimé un être humain plus que moi, mais surtout plus que Dieu.

La morale de cette histoire, c'est que je ne connaissais pas ce que c'est l'amour et reconnaître les signes d'une personne qui vous aime, j'étais orgueilleuse et malheureusement on ne m'a pas appris la base fondamentale de savoir qui est Dieu et comment le servir et l'aimer.

Ce bordel est dû à mes blessures du rejet, de l'abandon et surtout de l'humiliation. Je me suis engendré toute cette souffrance par ignorance et entêtement.

- Je me pardonne d'avoir écouté les mauvaises personnes qui m'ont dit de rester dans cette relation.
- Je me pardonne d'avoir fait subir toute cette souffrance à mes filles.
- Je me pardonne d'avoir fait plus confiance aux gens qu'à moi-même.
- Je me pardonne d'avoir cherché toujours l'approbation des autres pour être entouré et me sentir aimer.
- Je me pardonne d'être trop têtue et qu'il faut qu'on me fasse du mal, me trahisse ou qu'on cherche à me détruire pour que je comprenne la leçon. C'est-à-dire, occupe-toi de toi !
- Je me pardonne de ne pas m'avoir priorisé, d'avoir négligé mes besoins, mes envies, mes valeurs, mes convictions pour l'épanouissement des autres.
- Je me pardonne de ne pas avoir respecté mes limites.
- Je me pardonne d'avoir été un outil de destruction pour mes filles.
- Je me pardonne de toutes les opportunités que j'ai loupées par manque de confiance en soi, autosabotage et surtout manque d'estime.
- Je me pardonne d'avoir mis dans la tête des gens qu'ils étaient mieux que moi et que je ne méritais pas ces bénédictions.
- Je me pardonne d'avoir aimé et priorisé des membres de ma famille ou proches qui me haïssent, me jalouse et m'envie et d'avoir déçu et trahi ceux qui étaient prêts pour moi.

Fatoumata, malgré toutes ces erreurs et échecs, je t'aime comme tu es et j'aime ta personne et ton histoire.

Après avoir fait tout le chemin de reconstruction et guérison, écrivez ces lettres de pardon, mes lumières.

# BRISER LES CHAÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÝSIFATOU

Cet e-book est adressé à toutes les femmes, et les hommes qui veulent réussir leur vie.

Je dédicace cet e-book à mes deux grands-mères et ma mère. Des femmes incroyablement fortes, courageuses, mais qui ont subi beaucoup de violence dans leurs familles et mariages.

Je commence par toi ADJA JOLA merci de nous avoir aimé et considéré bien que nous étions à 50% Gambiens, que Dieu t'allège l'âme pour toutes les humiliations que tu as vécues (interdiction de manger, elle devait manger les restes de mon grand-père).

Mon toroma Goundo, quoi dire ! Que Dieu te paye pour ton fabuleux cœur et pour tous les sacrifices que tu as faits pour notre famille. Je suis sûr que j'ai tiré cette bienveillance de ton côté. Repose en paix, ton nom sera propulsé dans toutes les nations de ce monde, je t'en fais la promesse.

Maman notre relation est bizarre, nous sommes à la fois mais ta vision de voir la femme est arriéré, limité et ne correspond pas à la réalité. On ne peut pas toujours se comprendre. Je te dédie ce livre car tu es une femme incroyablement forte. Malgré notre histoire, je t'aime et je suis fier d'être ta fille. Je te demande pardon pour ces deux années d'exposition, pour les critiques et autres. Je suis très fier de la femme que tu es aujourd'hui et je remercie Dieu de notre histoire. Grâce à nous, nous sauvons des vies et des familles.

Je t'aime maman, mais je ne pourrais pas être comme toi, mon amour ne m'aveugle pas, il m'apprend justement à m'aimer sans me trahir.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## PARTIE 1 : DÉFINITION DE LA VIE DE MERDE

Mes lumières, vous me connaissez, je ne sais pas être fausse lol. Dans le livre Héritage ([cliquez ici pour le commander](#)), j'ai écrit pour aider les autres sans vouloir blesser mes proches. En effet, je souffrais beaucoup à ce moment-là et je venais de faire le constat de ma vie de MERDE. Donc comme à mon habitude je vais commencer par vous donner les définitions des termes que j'emploie afin de vous faire comprendre l'importance de vos choix de vie et surtout de privilégier la compagnie de personnes qui vous respectent et vous aiment telle que vous êtes.

### 1- TOXIQUE

Définition simple du mot « toxique » = Poison

Cependant nous avons besoin d'aller chercher plus en profondeur mes lumières :

D'après Google : Quelle est la définition d'être toxique ?

Les personnes toxiques manipulent leur entourage pour obtenir ce qu'elles veulent. Cela peut se traduire par le mensonge, la déformation de la vérité, l'exagération ou l'omission d'informations pour vous inciter à agir ou à avoir une certaine opinion d'elles. Elles feront **tout ce qu'il faut, même si cela implique de blesser les autres.**

→ Quel est le **synonyme** d'une personne toxique ?

Dangereux, délétère, mauvais, nocif, pernicieux, malsain.

→ Quel est le **contraire** d'une personne toxique ?

Bénéfique, bienfaisant, bienveillant.

J'ai baigné dans cela toute ma vie, je vous en dirai plus dans le chapitre : **La souffrance est un choix.** Concentrez-vous sur chaque notion parce que les gens ont souvent tendance à minimiser les mots ou les situations mais c'est la plus grande erreur de ta vie si tu fonctionnes comme ça. Si je devais donner des prénoms à mon ancienne version : **laxiste, naïve, sadique envers soi-même** car quand on accepte autant de souffrance de la part des autres, c'est que tout simplement on ne s'aime pas.

# BRISER LES CHAÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## 2- LA PAUVRETÉ DE L'ESPRIT

Si vous devez retenir quelque chose dans tout cet ouvrage, mes lumières c'est bien ce terme, qu'est-ce que c'est cette façon de penser :

### A) Aucune personnalité :

C'est une personne qui est incapable de réfléchir par elle-même. Elle ne sait pas qu'elle a un point de vue et qu'elle a le droit de s'exprimer. Elle n'a aucune vision de la vie, c'est une suiveuse. Elle ne prend jamais de décision sans l'approbation de sa communauté, sa famille ou amie. Elle n'a pas la perception du mal ou du bien car elle ne connaît pas son identité. Elle se moule à la foule pour ne pas avoir de responsabilité. C'est une éternelle victime, car elle n'est pas maître de sa vie.

### B) Se contenter du minimum

C'est-à-dire accepter, une vie de limitation. Très petite, tu as entendu les mêmes phrases suivantes :

- « Attends la fin du mois »
- « Attends le 05 du mois »
- « C'est trop cher »
- « Je n'ai pas d'argent »
- « Tu ne mérites pas »
- « Tu n'es pas intelligente »
- « Tu es une vaurienne »
- « Tu es moche »
- « Tu es folle »

Ainsi que cette fameuse phrase : « *contente-toi de ce que tu as* »

Un faux esprit de gratitude pour justifier un mindset de perdant et se conforter dans la condition mentale du juste assez car c'est le chemin de Dieu. Ces phrases de l'enfance ont forgé ton état d'esprit. C'est-à-dire ne pas chercher à avoir plus que ce que tu as. C'est-à-dire également rester dans sa zone de confort et valider cette information. Vivre de cette façon c'est accepter une vie misérable.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## C) L'esprit de négligence

C'est une malédiction de penser et de se comporter comme ça. L'esprit de négligence est très large et peut s'appliquer dans différents domaines de ta vie :

Exemple :

- Ne pas prendre soin de son matériel « portable, voiture, objet ou service utile pour alléger son quotidien
- Ne pas respecter son lieu d'habitation (hygiène, propreté,)
- Négliger son image : comme arriver fréquemment en retard, mentir, manipuler ou bien porter des habits troués ou sales
- Avoir une posture négligeante
- Être laxiste envers ses besoins, ses rêves et ses objectifs
- Gaspiller beaucoup d'argent sur des futilités qui t'appauvrissent
- Faire passer les besoins et envies des autres avant les siens
- Louper les opportunités à cause de la fainéantise ou bien par ignorance

J'ai longtemps cohabité avec cet esprit, en réalité c'est quand on a un manque de considération de sa propre personne. Je vous explique, tu as un dégoût de toi et on t'a tellement mis dans la tête que tu ne servais à rien, et cette façon de vivre est seulement le langage de cet esprit de négligence.

Sachez une chose mes lumières, vous n'avez qu'une seule vie, il n'y en aura pas d'autre et pas de seconde chance. Le temps est la ressource la plus importante. Profitez du peu de temps qu'il vous reste afin qu'il vous soit bénéfique. Travaillez et priorisez-vous, il faut impérativement bien vous entourer pour ne surtout pas tomber dans ça. Vivez bien svp, essayez de conserver le moteur et les stimulants nécessaires c'est-à-dire votre santé physique et mentale, votre énergie, votre temps, vos rêves, votre argent et surtout votre relation avec Dieu.

*Une légère négligence engendre parfois un grand mal.*

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## D) Refuser le changement :

On nous dit souvent chaque chose en son temps mais la réalité est qu'il y a des personnes qui sont très en retard. Les professionnels aiment bien dire que tu as reçu l'information au bon moment. Cependant, il est possible que cela fait un moment que tu reçois la même information que tu ne traites pas. Je t'informe, que ce n'est pas toujours vrai ce qu'ils disent, c'est juste pour apaiser ton cœur afin que tu te pardonnes et que tu avances vers ta nouvelle vie. Aujourd'hui, ce n'est pas trop tôt ou trop tard, au contraire c'est le bon moment si tu décides à faire les bons choix.

Ecoute-moi ma lumière, les opportunités ne courent pas derrière les personnes qui ne sont pas prêtes à payer le prix d'une bénédiction.

Qu'est-ce que ça veut dire refuser le changement ?

- Rester enfermé dans le même environnement ou communauté
- C'est d'être née, vivre, habiter et mourir dans la même ville ou département
- Ne pas chercher à connaître les autres cultures, traditions, religions ou lieux de ce monde
- Refuser de s'ouvrir à la communication envers les autres
- C'est de juger et fermer son esprit aux autres car tu crois que d'où tu viens c'est seulement là-bas qu'il y a la vérité
- C'est accepter la maltraitance, vivre avec des personnes problématiques, jalouses, méchantes, et ignorantes.

## E) Environnement malsain

Pour être honnête, je suis née dans un environnement extrêmement toxique, mais j'ai toujours senti que je n'étais pas à ma place malgré l'amour que je portais pour mes proches et ma communauté. Svp mes lumières, bannissez toutes les personnes de votre entourage, qui de près ou de loin souhaitent que vous échouiez votre vie. A travers ces 31 années de toxicité, le bilan était terrible pour moi et mes enfants.

- Problème de santé physique : Asthme, obésité, problème de peau
- Problème de santé psychologie : manque d'estime de soi, voix noire dans mon esprit, manque de confiance en soi, le doute et la peur dormaient avec moi
- Ce que je subissais : mépris, manque de respect, manque de considération mais surtout AUCUNE MAIN TENDUE et ça je le subissais dans tous les domaines de ma vie

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## F) La vraie définition de l'échec

En quelques lignes, je viens de vous donner les éléments qui définissent ce qu'est une vie d'échec.

L'échec ce n'est pas de rater un diplôme, de divorcer, ou d'avoir des épreuves de la vie.

Échouer sa vie, c'est de ne pas connaître son identité, sa mission de vie et de vous laisser définir et guider par les autres. Seul Dieu peut créer toutes les possibilités, et vous faire sortir du puits dans lequel vous ainsi que votre environnement vous vous êtes mis.

Voici l'inspiration que m'a donnée **Dieu** avant que je commence d'écrire cet e-book. Cette histoire est inspirée du prophète Youssouf (Joseph). Salutation et paix sur lui.

Mes lumières, on m'avait balancé dans un grand puits noir, très jeune. J'étais tout au fond du puits et j'ai même fait des enfants dans ce puits. C'est à 28 ans que j'ai enfin vu la lumière dans ce trou, puis Dieu m'a offert une corde pour monter avec mes 3 filles. La montée était très dure, les vipères, scorpions, hyènes, fourmis, cafards, moustiques et autres, ont tous fait pour que je reste dans ce trou. Mais Dieu avait un autre plan pour moi et mes filles. C'est à 34 ans que je suis enfin sorti du puits.

Aujourd'hui, j'atteste qu'il n'y a nulle autre divinité qu'Allah le Très-Haut et que son prophète est Mohamed que la Paix et la Bénédiction d'Allah soit sur Lui. J'ai pris la ferme décision de ne plus retourner dans ce puits et d'aller chercher toutes mes bénédictions.

Aujourd'hui, j'ai compris ma mission, être une lumière, une source d'inspiration, un exemple pour toutes celles au fond du puit. Etes-vous prête à sortir de ce puit ? Êtes-vous prête à changer de vie

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## **PARTIE 2 LA SOUFFRANCE EST UN CHOIX**

### ○ Qu'est-ce qu'une famille toxique ?

Tout le monde ne mérite pas d'être parent, c'est vraiment ce que je pense.

Je pense que nous les femmes, nous devons vraiment beaucoup nous renseigner dans le domaine de la parentalité avant même d'avoir des enfants. Aujourd'hui, je comprends pleinement celles et ceux qui choisissent de ne pas avoir d'enfants. Ce n'est pas un refus de la vie, mais parfois un acte de lucidité. Si l'on n'est pas prêt à s'investir pleinement dans l'éducation et l'accompagnement d'un enfant, mieux vaut s'abstenir que de risquer de reproduire des schémas de négligence ou d'absence. La parentalité ne s'improvise pas : elle se prépare, se construit, et se vit avec conscience.

Bon, petite documentation. Je suis sûr qu'il y en a parmi vous qui vont lire sur le sujet pour la première fois.

#### a) Définition des parents et leurs rôles au sein de la famille

D'après Chat GPT, un parent, c'est une personne qui assume la responsabilité d'élever protéger et accompagner un enfant. Ce lien peut être biologique adoptif. Le rôle de parent va au-delà de mettre un enfant au monde, il s'agit d'agir dans ces différents domaines pour son développement.

#### b) Sur le plan matériel :

L'enfant à chaque étape de sa vie doit être accompagné matériellement par les parents comme l'achat d'habits, nourriture, matériel scolaire ou extrascolaire, une chambre équipée et confortable.

Beaucoup trop de parents, font juste des enfants par envie, par influence, par manipulation ou par intérêt. Ce genre de décision ne doit pas être pris à la légère. Un enfant nécessite une vraie réflexion et les finances.

#### c) Affectif :

Les gens pensent que tous les parents aiment leur enfant, c'est complètement faux. Ou bien, ils ont une drôle de manière de montrer leur amour. Je vais vous dire à quoi ressemblent les actes d'affection. Est-ce que vous connaissez les 5 langages de l'amour de Gary Chapman, je vous recommande vraiment ce livre.

Les cinq langages de l'amour : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le toucher physique. Ce sont autant de façons uniques d'exprimer et de recevoir de l'amour. Les connaître, c'est apprendre à aimer l'autre comme il en a besoin, et non comme on souhaite le faire.

L'enfant nécessite de l'affection afin de se sentir épanoui au sein de sa famille :

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

Le **contact physique**, c'est-à-dire les bisous, prendre par la main, le laisser s'asseoir sur tes genoux, des gros câlins, les caresses.

Les **mots valorisants**, j'insiste sur ce langage, les enfants se nourrissent des paroles positives ou encourageantes. Ils expriment leurs sentiments par des mots, et ils ont besoin que ça soit réciproque.

S'il y a bien quelque chose à bannir de votre quotidien, ce sont les paroles destructrices : le dénigrement, les comparaisons blessantes, les humiliations. Leurs conséquences sont profondes et durables. Elles n'éteignent pas seulement la confiance, elles façonnent des adultes en quête constante de validation, parfois brisés de l'intérieur, parfois des monstres...

Les moments de qualité, Voyagez avec vos enfants, sortez de votre ville, allez dans des endroits merveilleux ou bien allez faire des activités.

Changer d'air, c'est aussi changer leur vision du monde. Les enfants parlent entre eux, comparent leurs expériences. Certains découvrent la montagne, d'autres partent à l'étranger... et puis il y a ceux qui restent coincés au quartier. Franchement, on peut faire mieux. Même si ce n'est que deux semaines dans l'année, prévoyez des vraies vacances en famille. Pas juste les déposer chez papi-mamie où ils s'ennuient et finissent par traîner n'importe où. Offrez-leur des souvenirs, pas juste du temps à tuer.

Et s'il vous plaît, arrêtez de dire "je n'ai pas d'argent". Les mots ont du pouvoir. Plus vous le répétez, plus vous vous enfermez dans cette réalité. Cherchez des solutions, pas des excuses. Il existe des aides, des bons plans, des séjours solidaires. Ce qui compte, c'est de créer des moments de qualité, pas de dépenser des fortunes.

Vos enfants méritent de voir autre chose. Et vous aussi.

## d) Éducatif

Qu'est-ce qu'une éducation : Cela désigne l'ensemble des processus par lesquels une personne acquiert des connaissances, des compétences, des valeurs et des attitudes, que ce soit à l'école, en famille ou dans la société. Elle vise à former l'individu dans toutes ses dimensions : intellectuelle, sociale, affective et morale.

J'ai tenu à vous donner cette définition car beaucoup d'entre nous avons négligé cet aspect. De 0 jusqu'à 23 ans je pense que les parents doivent assister puis accompagner et enfin conseiller leur enfant dans leur parcours de vie. J'ai eu mon premier enfant à 19 ans et j'ai tout appris sur le tas. C'est terrible d'apprendre dans la peur et dans l'ignorance. Avec le recul, j'aurais pris un livre pour essayer de comprendre le mécanisme d'un enfant et surtout quel est le rôle d'une mère. Rien n'est trop tard pour être une meilleure version de soi.

Faites une liste et notez dans quel domaine de la vie vous devez agir concernant vos enfants puis passez à l'action. Vous allez faire n'importe quoi au départ, mais c'est parce que la médiocrité et l'état d'esprit de l'excellence ne peuvent pas cohabiter ensemble lol.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

Donc soyez patient envers vous et ayez de la compassion mais surtout n'arrêtez jamais d'apprendre et de vouloir donner une bonne éducation à vos enfants.

## e) Moral

Ce paragraphe me fait trop rire. D'où je viens, les gens qui disent la vérité et qui sont honnêtes sont boycottés, maltraités et isolés. Tout est tabou. Les gens font leur bêtise et se cachent pour paraître bien auprès de la société car ils découvrent la vie mais il y a tellement de « c'est haram » ou « tu es maudite » que les gens craignent d'être authentique et d'assumer leur part d'humanité.

La morale désigne l'ensemble des règles, principes et valeurs qui guident la conduite humaine en distinguant entre le bien et le mal, et qui s'imposent à la fois à la conscience individuelle et collective. L'éducation morale vise à permettre à chacun de choisir librement entre le bien et le mal, en développant son esprit critique et sa capacité à agir de façon responsable.

Quand je lis ça je me dis oh putain l'arnaque que j'ai vécue dans ma vie.

**Si tu quittes cet homme tu seras une pute.** Voilà ce que ma mère m'a dit à 21 ans quand j'ai voulu divorcer mais la vérité était une autre. Cela fait 4 ans que je suis divorcé de ce monstre et croyez-moi, mes lumières, je suis beaucoup de choses mais pas une **PUTE**. Mais discutons un peu les filles, qu'est-ce que c'est une **pute** ?

Est-ce qu'une pute c'est de vouloir quitter un homme qui nous bat ? qui nous appauvrit ? qui nous isole et surtout qui nous sort de l'islam ?!

Quitter un homme violent, manipulateur ou destructeur n'est pas un péché, c'est une nécessité pour préserver sa dignité, sa sécurité et sa foi. L'islam ne cautionne ni la maltraitance, ni l'humiliation, ni l'isolement.

C'est de ne pas être marié après 25 ans ou d'avoir consommé avant de l'être ? C'est d'avoir des enfants hors mariage ? C'est de vouloir réussir sa vie financièrement et marcher avec un mental de gagnant ?

Combien de fois j'ai entendu des femmes de ma communauté maudire leur mari à cause de la maltraitance qu'elles vivaient. Le pire c'est que certaines de ces femmes haïssent les enfants de cet homme car elles voient en eux la source de leur souffrance. Cette fameuse phrase, si je suis resté dans mon mariage c'est à cause des enfants. **ARRÊTEZ DE REJETER VOTRE ÉCHEC ET VOTRE VIE MISÉRABLE SUR VOS ENFANTS SVP.**

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## f) Religion

Je pense que c'est très important que les parents apprennent la religion à leur enfant. Je trouve que c'est essentiel de transmettre la religion de Dieu et non celle que j'ai eue qui n'était qu'en faveur des hommes. Mesdames, apprenez à vos fils et filles **qui est Dieu** et **comment l'aimer** et ouvrez votre esprit car nous sommes tous pécheurs et nous sommes tous confrontés à nos propres péchés. Ce monde est une terre de passage et d'épreuves.

Pour grandir spirituellement, il faut lire, chercher la connaissance et avoir de l'expérience. Seule, une personne qui est passée par un chemin et qui est tombée ou a réussi à éviter le trou peut te faire éviter ce trou et te montrer le chemin. Personne n'est parfait, Dieu est pardonneur, donc ne soyez pas l'avocat du diable pour vos enfants svp. Beaucoup de nos sœurs souffrent en silence et meurent de culpabilité parce qu'elles sont humaines.

### ○ Comment reconnaître des parents toxiques

Voici une liste qui vous permettra de détecter la toxicité des parents (vous y compris) :

- Problème de communication : Difficulté à échanger, dire ce que l'on pense
- Distance émotionnelle : ambiance froide, mal à l'aise ou terrifiante
- Manipulation émotionnelle : toujours en train de vous faire culpabiliser ou perturber vos projets, objectifs pour leurs propres besoins
- Conflits constants ; violence physique, verbale, psychologique, sexuelle et financière
- Absence de respect de l'espace personnel
- Les rôles inversés parents/enfants, vous font prendre leurs responsabilités
- Priorité à l'image familiale : vie pour le regard des autres

Personne n'est 100% sain, mais il est primordial, de revoir son comportement si vous avez des enfants et de travailler sur vous et votre famille afin de remettre de l'équilibre dans votre vie.

Si c'est votre relation avec vos parents, vous n'avez pas le choix, soyez indépendant dans les domaines afin que vous puissiez instaurer une distance physique et émotionnelle.

Je tenais à vous partager cette information qui est d'utilité publique.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## a) La spiritualité dans les familles

Si vous me suivez depuis un petit moment, vous savez que je viens d'une famille où les femmes se marient avec des hommes violents ou qui les appauvrissent.

Durant ces 4 années de célibat, j'ai compris que parfois nous n'étions pas forcément les seuls responsables de nos échecs. Spirituellement, les proches (parents, frères, sœurs, oncles, tantes, cousins et cousines) peuvent influencer votre vie. Ils vous maudissent, vous jettent des sorts. Ces personnes vous ralentissent, vous font trébucher, tomber ou bien vous apportent la mort.

Comment peut-on perdre notre lumière et ne pas bénéficier de ces bénédictions.

- Ils peuvent vous porter l'œil c'est à dire, ils vous envient ou sont trop contents pour vous. Qu'il le dise à haute voix ou pas.
- Ils vous jalouent, votre lumière leur fait du mal et ils vous souhaitent un malheur
- Sur le coup de la colère, avec la parole, ils vous maudissent
- Ils partent voir un féticheur, un sorcier ou un marabout
- Il y a aussi les sorts qu'on a jetés à vos parents, surtout votre mère, les aînées sont les plus attaquées.

Vos parents peuvent aussi pratiquer cela, beaucoup d'entre eux se marient avec leurs fils ou leurs filles pour bénéficier de leur baraka.

Comment savoir si vos parents volent vos bénédictions ?

- Si dans votre jeunesse vous avez rêvé que vous avez couché avec l'un de vos parents, sachez que spirituellement, ils se sont mariés avec vous pour prendre votre lumière. Conséquence, impossible de vous marier.
- Un parent qui est en concurrence avec vous et compare sa vie à la vôtre.
- Lorsqu'il vous empêche de saisir des opportunités, par exemple vous avez un entretien pro et il vous dit de laisser ça et de venir l'aider dans ses projets ou problèmes.
- Il ou elle a toujours des problèmes et c'est toujours à vous de venir l'aider.
- Il ou elle est jalouse de votre partenaire de vie, il se met à la même hauteur, c'est-à-dire que le traitement que vous faites à votre conjoint, votre parent vous oblige à faire la même chose pour lui voire plus
- Idem pour les enfants, la priorité est leur bien-être d'abord avant celui de vos enfants

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## b) L'ombre et la lumière

Je vais vous raconter partiellement la malédiction que l'on m'a lancée en particulier. Mon intention est de vous inciter à aller récupérer vos bénédictions. Vous montrez que même si le puits dans lequel vous êtes tombés est très profond, croyez en Dieu. Grâce à cet e-book, il vous mettra à votre disposition un ascenseur avec climatisation lol.

Les chrétiens appellent cela les hôtels de familles : Ma mère avait une forte lumière, elle avait l'envie de sortir ses parents de la pauvreté mais elle avait une personnalité très forte, c'était une insoumise.

Très jeune, elle a amené l'argent à la maison, mais elle a aussi fait la rencontre d'un homme. Comme cet homme n'était pas de la même caste qu'elle, pour lui, mon grand-père l'a forcée au mariage avec son petit cousin et lui a imposé de mettre un terme à sa relation.

Ce mariage a duré 3 ans et deux enfants à la clé. Un mariage avec beaucoup de tortures et au final cet homme souhaite la divorcer. Répudiée, dans son chemin elle a fait la rencontre du mari de l'une de ses sœurs et c'est comme cela qui lui a ouvert les portes de la France. En France, débrouillarde, comme d'habitude les portes de la grandeur et de l'argent lui ont vite été ouvertes.

C'est à ce moment-là qu'elle a connu mon père, un débrouillard comme elle. Leurs deux lumières étaient compatibles mais leur couple était trop dérangeant, ils ont essayé mais la violence, la haine, la polygamie, la famille ont fait qu'ils sont devenus des ennemis. Dans leur union, mes frères et sœurs et moi avons hérité de leurs potentiels. Parmi nous, j'ai été choisi pour être sacrifié, les ennemis de mes parents, surtout ma mère, ont organisé ce mariage. Ils connaissaient très bien la personnalité de mon ex-mari. Mais ils l'ont mis comme un pion pour être sûr que je souffre. Il savait que c'était quelqu'un de dangereux, mais il le fallait pour maltraiter mes parents et surtout bénéficier de ma lumière et mes bénédictions.

Ils m'ont pris beaucoup mes lumières. Tout ne se dit pas mais comprenait que le jour où j'ai décidé de divorcer, j'étais en train de rompre le pacte qu'il avait mis sur ma tête.

C'est lorsque j'ai confié ma vie à Allah que petit à petit, il m'a révélé leurs visages et leurs malédictions. Ils sont toujours derrière moi, mais à travers toutes mes réalisations, Dieu protège mes enfants, mes parents et moi comme me l'a dit Sylvie dans notre fameux podcast.

Les lumières, c'est une guerre contre toutes les personnes toxiques que je mène, je vous encourage à ne pas lâcher prise. Votre vie est unique et personne ne viendra vous sauver, sauf Dieu. Pour celles qui souhaitent connaître les protocoles que j'ai mis en place dans ma vie et celle de mes coachés afin de casser les malédictions et surtout récupérer votre lumière, vous pouvez me contacter par mail [bysifatou@gmail.com](mailto:bysifatou@gmail.com)

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

## ○ Qu'est-ce qu'une amitié toxique ?

J'aime beaucoup ce chapitre, je le trouve moins douloureux que celui des parents mais je reconnais que certaines amitiés ont détruit des vies.

Dans ce chapitre, je vais aussi inclure l'amitié en frère et sœur, car parfois nos amis ce sont les membres de notre famille.

### a) Comment reconnaître une amitié toxique :

Elle se caractérise par un déséquilibre qui nuit à votre bien-être psychologique et émotionnel. Je vais vous donner quelques signes :

→ Critiques constantes et dévalorisation : Ta soi-disant amie vous rabaisse régulièrement, se moque de toi ou minimise tes réussites, le but pour casser ton estime de soi ;

→ Manipulation émotionnelle : Dans celui-là j'inclus la manipulation par les finances, par la religion ou autres. Son but c'est de jouer avec vos émotions pour obtenir ce qu'il veut de toi. Elle adore vous faire culpabiliser ou te placer systématiquement en position de fautif.

→ Absence de réciprocité : La relation est à sens unique, vous donnez beaucoup sans recevoir de soutien ou d'écoute en retour. Parfois c'est vous qui en faites trop. Pratiquer l'effet miroir avec les gens. Traiter les gens comme ils vous traitent, ne cherchez pas à montrer que vous êtes plus que l'autre.

→ Jalousie et rivalité malsaine : L'amie est jalouse de vos réussites, cherche à vous surpasser ou à minimiser vos réalisations. Parfois elle cherche à limiter ou dénigrer vos autres relations amicales. J'ai constaté que beaucoup de femmes ne veulent plus de vous dans leur vie mais conservent le lien pour toujours jauger leur vie en fonction de la vôtre.

→ Contrôle excessif et intrusion : Mon Dieu, j'ai été victime de cette maltraitance et cela m'a vraiment mis dans la merde. Il ou elle veut tout savoir sur vous, ne respecte pas votre intimité et cherche à contrôler vos choix. Je vous explique, cette personne a besoin que vous vous soumettiez à elle. Donc son emprise passe beaucoup par le service rendu, les cadeaux, l'assistance dans vos difficultés ou projets. Elle devient limite indispensable pour vous. Vous lui confiez tout car dans sa tête, sans elle, vous n'êtes rien. Je le répète, personne ne viendra vous sauver, gardez toujours votre espace personnelle, soyez au max autonome et indépendant.

→ Sentiment d'épuisement ou d'angoisse : Très mauvais signe après avoir vu cette personne, vous vous sentez vidé, stressé ou mal à l'aise, parfois sans raison apparente. Fuyez cette personne.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

→ Manque de respect des limites : Vos besoins et limites ne sont pas pris en compte ; l'amie impose ses désirs ou franchit vos frontières personnelles. Beaucoup de vous tomber dans ce piège car vous- même vous ne respectez pas votre vie, vos projets, vos rêves, votre famille. La confiance en soi et l'estime de soi sont primordiales, pour ne pas succomber face à ce genre d'amis, ils sont très souvent très forts dans la négociation, la manipulation par la flatterie ou l'enjaillement. Cette façon de vivre n'est pas compatible avec votre situation actuelle. Faites attention à qui vous faites entrer dans votre vie.

→ Isolement social : L'amie tente de vous éloigner des autres, vous pousse à couper contact avec votre entourage pour dépendre uniquement de lui ou elle. Attention, c'est fort probable que c'est une PN, c'est hyper dangereux. Il faut toujours avoir son entourage proche, près de vous émotionnellement et physiquement.

Mes lumières beaucoup d'entre vous entretiennent des relations toxiques car vous n'aimez pas votre propre compagnie. Votre meilleure amie, c'est vous-même, il n'y a que vous qui ne vous trahira jamais. Mais pour avoir ce niveau de confiance en soi et surtout d'estime, il y a un travail de profondeur à faire.

Si plusieurs de ces signes sont présents de façon répétée et que la relation vous fait plus de mal que de bien, il s'agit probablement d'une amitié toxique. Il est alors important de prendre du recul et de réfléchir à la place que cette relation occupe dans votre vie.

## b) La spiritualité dans les amitiés

C'est la même chose que les parents, mais il y a certaines particularités qu'il faut que je vous explique concernant votre lumière dans vos amitiés.

### Comment savoir si ton amie vole ta lumière ou tes bénédictions ?

Il faut être très observateur et connaître sa personnalité et son identité spirituelle. Faites un bilan de vos relations minimum tous les deux ans, Il y a tout type de relation amicale mais gardez principalement les personnes qui vous tirent vers le haut et qui sont là pour les bonnes et les mauvaises choses dans votre vie.

Je tiens à souligner que nous sommes tous sur cette terre pour accomplir quelque chose, donc c'est normal qu'à travers nos relations, qu'on donne de notre personne, c'est-à-dire notre temps et énergie. Parfois nous tombons sur des personnes qui ne font pas exprès de prendre toute notre énergie, mais vous devez quand même faire attention. Lorsque votre amie ne se sent pas du tout bien, dite-lui d'aller voir un professionnel de la santé mentale car sinon vous allez récupérer toute sa toxicité et cela peut être dangereux pour vous.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

Alors spirituellement les comportements que je vais vous citer sont des actes qui enlèvent de votre lumière et de vos bénédictions :

- 1) Votre amie ou sœur aime venir chez vous, mais dans l'autre sens elle n'aime pas. Ce n'est pas bon signe. Sachez que l'endroit où se repose votre esprit, c'est dans votre maison. Une personne qui a accès à votre chez vous, sachez qu'elle a accès à vos faiblesses ;
- 2) Elle aime vous emprunter vos affaires personnelles ou acheter à l'identique. Attention je parle d'une personne qui le fait tout le temps et à l'identique. Perruque, chaussure, sous-vêtement, chaussette et vêtements. Elle veut vous voler votre personnalité ou votre vie.
- 3) Elle vous emprunte beaucoup d'argent ou ne vous rembourse pas. L'argent est le fruit de votre dur labeur, faites très attention, elle souhaite peut-être vous voler vos opportunités financières.
- 4) Elle aime beaucoup parler des problèmes des autres, c'est pour elle une vraie distraction. Fuyez cette personne, la médisance ferme vos portes. Elle vous fait perdre du temps ainsi que vos opportunités et rend votre esprit pauvre.
- 5) Elle vous rappelle votre passé douloureux ou les obstacles qui vous ont atteint psychologiquement en se moquant et à chaque occasion. Elle n'aime pas vous voir heureuse dans votre réussite personnelle.
- 6) Elle nuit à votre croissance personnelle, une rencontre amoureuse, un rdv pro, des collaborations. Elle ne veut pas que vous la dépassiez.
- 7) Elle cherche à vous défier votre autorité ou influence de façon très subtile devant vos proches, vos collègues, vos salariés ou vos collaborateurs. Sachez que votre réputation est très importante, une personne qui cherche à salir votre image n'est pas votre ami.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## ○ Qu'est-ce qu'une relation amoureuse toxique ?

Qu'est-ce qu'une je peux vous dire de plus après toutes les réalisations que j'ai faites pour vous concernant les relations amoureuses toxiques.

Mes lumières hommes/femmes, fuyez-moi ça. Ne cherchez pas à vouloir sauver une personne qui ne veut pas s'en sortir ou qui a besoin que vous soyez une autre pour être avec.

### a) Comment reconnaître une relation toxique :

Voici plusieurs signes récurrents, tant dans les comportements que dans le ressenti émotionnel :

- 1) Perte de soi : Vous ne pouvez pas être vous-même, vous devez changer pour plaire à l'autre ou vous sentez obligé de vous brider dans vos comportements naturels. Si cette personne n'aime pas votre personnalité, elle n'a qu'à dégager !
- 2) Communication difficile ou destructrice : Les échanges sont marqués par le sarcasme, la critique, l'hostilité ou l'absence de dialogue. Vous disputez fréquemment et la communication devient source de tension ou de manipulation psychologique.
- 3) Manque de soutien et compétition : Devant Dieu, j'étais victime de ça, c'est extrêmement violent comment tous les coups sont permis pour vous empêcher d'atteindre vos objectifs personnels. Ils/elles ne vous encouragent pas, minimisent vos réussites ou les transforment en compétition. Vous avez l'impression de ne pas pouvoir compter sur lui/elle dans les moments importants, en réalité c'est seulement votre corps qui est en relation.
- 4) Contrôle et domination : Alors, si vous voulez avoir une vie de merde, mettez-vous en couple avec cette personne. En général, votre partenaire est en dépendance affective ou PN, mais pardon, si tu n'as pas confiance en toi, faut aller te soigner, mais faut pas gâcher la vie des autres. Le partenaire exerce un contrôle excessif dans tous les domaines de ta vie, c'est-à-dire, il décide pour toi, impose ses choix sans ton point de vue, surveille ou exige des comptes sur les moindres faits et gestes. Bloque tout contact avec cette personne et ne lui laisse aucune chance de rentrer dans ta vie.
- 5) Manipulation émotionnelle et chantage : Les filles, allez guérir vos blessures de l'âme svp. C'est comme ça qu'il met en place son plan pour te mettre dans l'emprise. Tu es tellement en carence affective que tu actives en lui son côté pervers et manipulateur. Il utilise la culpabilité, le silence, le chantage affectif ou de la menace pour obtenir ce qu'il/elle veut de toi

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BYSIFATOU

- 6) Isolement : Votre famille ou proche ne sont pas parfaits mais ils sont importants pour vous. Lorsque le partenaire vous éloigne de vos amis, de votre famille ou de votre communauté, voire de votre réseau de soutien. Vous êtes dans la merde, Vous êtes seul et personne ne viendra vous sauver le jour où tout va basculer.
- 7) Baisse de l'estime de soi : C'est même leur but ultime pour voler votre énergie et vos bénédictions, vous vous sentez dévalorisé, critiqué, humilié, ou perdez confiance en vous au fil du temps. Le but c'est que vous perdiez toute votre lumière
- 8) État émotionnel ou physique dégradé : Fatigue extrême, anxiété, stress, tristesse persistante, voire symptômes physiques ou psychosomatiques. Il/elle vide tellement votre énergie que vous êtes incapable de vous lever et vous battre pour votre vie
- 9) Jalousie excessive et possessivité : Ce sont les premiers infidèles mais ce sont eux qui vous soupçonnent de l'être. Doutes injustifiés, crises de jalousie, besoin constant de tout contrôler. Les conséquences sont trop graves mes lumières, votre vie vaut quels prix.
- 10) Dépendance affective : Vous ressentez une (co)dépendance, craignez de perdre l'autre même si la relation vous fait souffrir, vous trouvez toujours des excuses pour justifier ces mauvais comportements, J'ai fait plusieurs lives concernant la dépendance affective, svp sortez de ce comportement toxique. Allez-vous guérir, svp.

Si plusieurs de ces signes sont présents dans votre couple, il est fort probable que la relation soit toxique. Contactez-moi à l'adresse mail suivante [bysifatou@gmail.com](mailto:bysifatou@gmail.com) ou bien réservez une séance découverte pour reprendre votre vie en main.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## b) La spiritualité dans la relation amoureuse

Comment savoir si ton copain vole ta lumière ou tes bénédictions ?

Les filles, sachez que tous les signes pour comprendre ce qu'est une relation toxique, c'est aussi de cette manière que vos opportunités de réussite sont brisées car votre esprit n'est pas disposé à se concentrer sur ses objectifs personnels.

Il y a une différence entre le copain et le mari. Votre copain n'est pas autorisé à avoir des rapports avec vous sans un contrat de mariage.

Le mariage représente une autorisation par Dieu puis vos tuteurs afin que votre mari, devienne votre pourvoyeur. C'est avec votre mari que vous allez accomplir votre mission de vie, fonder votre famille, créer vos patrimoines.

Votre aura (Énergie, spiritualité) est présente dans tout ce qu'il vous représente. C'est-à-dire :

- 1) Votre prénom et nom de famille
- 2) Votre physique
- 3) Votre personnalité (charisme, mental, foi, état émotionnel)
- 4) Vos réalisations
- 5) Vos matériels

Juste le fait de passer quelques minutes avec une personne sans rien faire, il ressent quelque chose et il bénéficie déjà de votre aura. Alors imaginez-vous le fait qu'il ait eu des rapports avec vous sans autorisation, c'est une dinguerie.

Il y a plusieurs choses à savoir concernant les relations hors mariage (avec ou sans partenaire), c'est que cela attire les djinns.

- 1) Quand vous regardez du porno ou des films érotiques
- 2) Quand vous avez des rapports seuls avec vous-même ou des objets
- 3) Quand vous avez des rapports avec un homme et qu'il n'y a aucun engagement.

C'est toutes ces choses, attirent les mauvais esprits que l'on nomme les djinns. Il y a certains qui sont gentils et d'autres extrêmement méchants.

Mais le plus important à savoir c'est qu'ils sont extrêmement intelligents, ils peuvent prendre l'apparence de choses réelles et ils sont très possessifs. Ils combattent le mariage. Il déteste le mariage car le mariage est la validation de 50% de votre foi en Dieu et c'est un accès rapide au paradis.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÝSIFATOU

Beaucoup d'entre vous, on vous a envoyé un sort et pour que cette malédiction s'accomplisse, c'est à travers les pacs avec les djinns.

Ils scellent leurs pactes avec eux, et c'est par un rapport physique ou spirituel (rêve érotique) que la malédiction démarre.

Pour casser cela, il faut créer une profonde connexion avec Dieu et arrêter progressivement les relations hors mariages.

À savoir que quand vous êtes dans cet état d'esprit, vous ne pouvez pas connaître la paix du cœur, vous serez toujours :

- Anxieux,
- Désaligné
- Baisse de foi
- Peu de confiance et d'estime de soi
- Fatigué et beaucoup de procrastination
- Les relations saines sont quasi inexistantes
- Le mensonge, la honte et la culpabilité seront vos amies

Vous comprenez que quand on vit dans cette situation, il est très difficile d'être épanoui et de réussir sa vie.

C'est une guerre que vous allez mener pour regagner votre vie et récupérer vos bénédictions. Mais ce combat, vous devez le faire seule dans le célibat. Même si un homme bon est proche de vous, conservez une relation à distance le temps de vous débarrasser de ces malédictions.

Vous le savez déjà mes lumières les rapports sexuels sont interdits, car la transmission de votre lumière se fait et tout le bien que vous faites à cette personne n'est pas pris en compte car Dieu ne vous a pas autorisé à partager vos bénédictions avec cette personne.

## c) Comment savoir si ton mari vole ta lumière ou tes bénédictions ?

Le mari, c'est différent car si vous avez fait les choses dans l'ordre et que vous êtes mariés, votre relation et vos rapports sexuels sont bénis par Allah, t'a a la. La transmission est pure, les anges bénissent votre union chaque jour.

Alors qu'est-ce qui fait que votre mari bloque vos bénédictions ? Dans quelles intentions es-tu marié ? Pour la sécurité, pour l'argent, pour le statut ou par amour de dieu ?

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

Le mariage est l'une des épreuves les plus difficiles, les combats sont puissants surtout envers les hommes. Beaucoup d'hommes épousent des femmes pour leurs lumières et non par amour et soumission à Dieu. C'est pareil pour les femmes, elles mettent l'homme à la place de Dieu.

Dieu a dit : soumettez-vous à votre mari pour Dieu. L'obéissance et la loyauté doivent être appliquées pour un homme qui a des valeurs pures et un profond respect pour les principes divins, pour lui aussi ainsi que pour la femme qu'il a épousée. Le principal c'est pour ALLAH TA LA, lorsque vous n'êtes plus dans le bon chemin, il n'y a aucune soumission sinon vous êtes complice.

1) Lors d'un conflit ou d'une dispute, quel est l'attitude de ton mari ?

Est-ce qu'il aime te voir souffrir, te laisse dans cet état de tristesse, de peur. Il instaure une ambiance froide ou glaciale, c'est-à-dire que tu n'as plus envie d'exister et cela dure depuis plusieurs jours

2) Lorsque tu réussis un objectif personnel (diplôme, examen, trouve un emploi ou bien une évolution de carrière, augmentation de salaire) quelle est sa réaction ? s'il a peur, frustré, voire envieux ou jaloux, c'est dangereux.

Je m'explique, il ne faut pas confondre un homme qui a peur de perdre sa femme et qui est un peu jaloux avec un homme qui n'aime pas te voir réussir. Ce n'est pas du tout pareil. Dans sa façon de te traiter, c'est totalement, différent.

Lorsqu'il te met des bâtons dans les roues pour t'empêcher d'évoluer, ce n'est pas normal, il bénéficie de ta lumière et quand tu penses à ton bien-être personnel, tu es en train de dire non, ma lumière doit d'abord profiter à moi avant toi. Faites attention les filles. Ils sont prêts à tout pour bénéficier de vos bénédictions.

3) Monsieur aime avoir des rapports sexuels impurs

Vous avez des rapports quand tu as tes règles, par derrière, avec d'autres partenaires ou avec des objets qu'il utilise par derrière cela ferme tes opportunités et tes bénédictions et détruit ton aura. **TU ES DANS L'OMBRE. REFUSE**, sinon il va t'embarquer dans les ténèbres.

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## 4) Enfin les malédictions

Quels soit dans ses prières, verbales, dans son regard ou son comportement, parfois c'est vous qui avez cherché. Vous avez été ingrate, méchante, égoïste ou tout simplement sans empathie envers ces efforts et le travail qu'il fournit pour votre bien-être.

Vous devez faire attention, les filles la malédiction d'un mari prend car il n'est pas satisfait de vous.

Dans ce cas, une remise en question s'impose, quelles blessures de l'âme sont activées chez vous ? Puis, allez voir un professionnel pour guérir. Enfin une mise à jour de votre comportement et primordiale car sinon cette malédiction peut même atteindre vos enfants. Vous allez payer le prix de votre vie.

Pour terminer, demander pardon sincèrement à lui mais aussi à Allah, il est probable que votre homme ne vous pardonne pas car les hommes sont rancuniers mais s'il vous aime et si votre démarche est sincère avec l'aide d'Allah, il peut lui mettre la lumière dans son âme afin que votre mariage reprenne des bonnes bases.

Dans le cas où si vous vous êtes mariés avec votre ennemi, vous êtes dans la merde. Un homme qui vous maudit, vous jette des regards noirs. Un homme qui voit dans tous vos accomplissements, des insultes contre sa masculinité, surtout quand vous constatez que les conseils qu'il vous donne sont à votre perte. Je m'explique vous avez des objectifs personnels, il veut que vous vous arrêtiez ou vous demande d'en faire le minimum non pas pour vous faciliter mais vous ralentir. Cet homme est en compétition avec vous. **CASSEZ-VOUS.** Vous dormez et couchez avec votre ennemi.

**SORTEZ DE CE MARIAGE !!!**

# BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU

## CONCLUSION

Je suis vraiment reconnaissante envers Dieu, les Lumières de vous écrire cet e-book. Il était temps que je sorte de ma caverne et que j'accepte enfin la mission de vie. LOL.

Le problème des femmes, c'est qu'elles ne font pas assez confiance à leur instinct.

Parfois, vous êtes totalement déconnecté, vous subissez des choses concernant vos proches (familles, amitiés ou conjoint), mais vous êtes tellement possédé par le regard des autres et surtout par l'emprise de vos proches que vous ne captez rien. Vous avez une vie misérable, mais vous banalisez. Acceptez cette information, les gens s'en foutent de vous.

Si vous souffrez, c'est votre problème. Vous allez tomber sur des personnes qui kiffent vous voir souffrir et vous allez croire que cette personne est la seule qui vous aime mais en réalité, elle jouit de votre situation. Elle vous trouve misérable mais par respect, elle fera semblant de compatir.

**Les gens s'intéressent à vous que quand vous êtes dans la lumière mais le jour où vous tombez c'est ce jour-là que vous allez savoir que vous êtes seule.**

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre, c'est qu'il faut être ouvert d'esprit, de vraiment créer une forte connexion avec Dieu et d'aimer votre propre compagnie. Vous devez être votre meilleure amie. Si vous n'avez pas les clés pour vous en sortir, vous allez finir très mal et vous deviendrez vous-même une personne extrêmement toxique pour vous-même et pour la société.

Malheureusement, c'est que votre vie misérable se transmet et vos pauvres enfants vont perpétuer vos mauvaises habitudes. Vous allez leur donner l'état d'esprit d'une victime, toujours à pleurer, subir la méchanceté des autres ou bien à perdre des opportunités de réussite et devenir une personne aigrie de la vie.

Sinon pire encore des vrais monstres, ils développeront l'état d'esprit de tuer avant qu'on te tue. Une personne dangereuse pour toute une société.

**Mais la bonne nouvelle, c'est que tout peut changer à partir du moment où vous décidez de vous réveiller, de vous reconnecter à Dieu, et de reprendre le pouvoir sur votre vie. Vous méritez la paix, la lumière et la liberté intérieure.**

*En vérité, Allah ne modifie point l'état d'un peuple, tant que les [individus qui le composent] ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes*

*Sourate Ar-Ra'd (13:11)*

## REVEILLEZ-VOUS !!

**BRISER LES CHÂÎNES INVISIBLES POUR SORTIR  
D'UNE RELATION TOXIQUE - BÛSIFATOU**