

Team Ahmed Barry

Bintou Diallo & Awa Oumarou

*L'art de guerir après une
separation ou un divorce !*

*Un guide pour reconstruire sa vie et retrouver sa paix
intérieure !*

Les E-Books de la Team Ahmed Barry



Introduction

J'aimerais commencer par ceci : ***à moins que l'on ait fait le Conscient Uncoupling, un divorce fait toujours du mal, peu importe que l'on soit celui ou celle qui l'ait voulu.*** Etant d'une famille divorcée, mes parents s'étant séparés en 2003, je me suis juré que je ne divorcerai pas, que je créerai une famille différente de celle dont je viens. J'ai échoué la première fois. Je me suis marié un 06 Août et aie divorcé un 23 Septembre. Moins de deux mois de mariage. Mon oncle m'a surnommé « *Champion du Monde* » après cela.

Même si c'est moi qui aie mis fin au mariage, et même si mon ex-femme, Yasmine, Paix à son âme, en avait énormément souffert, j'en avais bavé moi aussi. Emotionnellement parlant, j'étais au plus bas. J'avais l'impression que mon côté droit, ou gauche, je ne sais plus, était coupé de moi. Même si aux yeux des gens, je faisais le fort – j'avais tenu une formation le jour-même du divorce, j'allais très mal. Cela m'a poussé à faire des choses dont je ne suis pas très fier aujourd'hui, des choses qui ont aggravé l'état des choses. Cela m'avait fait comprendre que ***chaque fois qu'on va mal, la première solution est toujours dangereuse.*** Quand tu viens de te séparer, les idées comme aller

voir d'autres femmes, s'isoler, faire la guerre à ton ex, dévoiler ses secrets, etc., tout cela est mortel pour toi.

Je sais de quoi je parle parce que j'ai passé environ *neuf mois* avant de me récupérer émotionnellement – et financièrement parlant, je me reconstruis encore aujourd'hui. Près de deux ans après le divorce, je travaille encore à réparer les dégâts. Le plus gros du travail étant fait, la seule chose qui reste est de faire bien les choses. Tout cela pour dire que divorcer fait mal, que nous soyons ceux qui en sont les auteurs ou pas. Au passage, si actuellement, vous qui lisez cet e-book, pensez à divorcer, *réfléchissez à quatre fois*.

Et si vous sortez tout juste d'un divorce, calmez-vous. Comme vous le lirez plus tard, l'union et la séparation sont des choses naturelles – cela arrive à tout le monde. Même si vous sentez que c'est de votre faute, calmez-vous. ***Si en plus de perdre votre mariage et tout ce que cela inclut, vous vous perdez aussi vous-même, ce n'est pas bon.*** Dans les pages qui suivent vous allez apprendre des choses qui vont vous ouvrir les yeux sur beaucoup de choses et vous aider à mieux gérer ce qu'il se passe en vous et autour de vous – y compris la relation avec votre ex-mari ou votre ex-femme. Soyez concentré, gardez l'esprit ouvert et plongez dans les lignes qui suivent.

A votre guérison.

Ahmed Barry

30 Mai 2024, 16h06'

*C'est la Vie. La perte et la séparation font partie du voyage.
Personne n'y échappe. Ceci étant dit, assurez-vous de ne pas
vous perdre lorsque vous perdez quelque chose ou quelqu'un.*

Ahmed Barry

Partie 1

***Et si la plus belle histoire de ta vie arrivait
après la pire histoire de ta vie ?***

Awa 'Evy' Oumarou

« Hello.

« Je suis **Awa Oumarou** – mais beaucoup de personnes me connaissent avec le surnom **Evy**. Cela va surprendre ceux et celles qui ne connaissent pas l'histoire, mais par le passé, j'ai été mariée. Et j'ai une fille. Si vous avez lu *The Book of Blessings*, mon histoire y est racontée en deux parties : les histoires 30, la première partie, et 5, la suite.

« Cela dit, ce qui n'est pas raconté dans *The Book of Blessings*, c'est comme j'ai vécu et continue de vivre la vie de femme divorcée dans une société aussi traditionnaliste quant à ce qui est censé être une femme.

« Dans cet e-book, je vous partage la suite de l'histoire. Dans *The Book of Blessings*, j'ai parlé de ma souffrance en tant que femme mariée et de ma joie en tant que mère. Ici, je vous partage mon combat et mon épanouissement en tant que femme divorcée.

« Merci de lire mon histoire. *Blessings*. »

J'ai fini par accepter ma situation.

L'acceptation implique de reconnaître que la relation telle qu'elle était ne peut plus continuer. C'est un processus graduel qui peut nécessiter du temps. Accepter la situation, c'est aussi faire face aux émotions qui l'accompagnent sans les nier, les minimiser ou les ignorer. Cela permet de commencer à se reconstruire et à envisager un avenir différent.

Lorsque j'étais encore mariée, je savais très bien que je n'étais pas heureuse et que la relation était vouée à l'échec. Je savais que si j'y restais, j'allais *sombrer*. Cela dit, une part de moi voulait tout de même continuer, continuer à espérer qu'il changera.

Lorsque je suis partie de la maison, j'ai commencé à m'en vouloir. Je me sentais mal lorsque je devais penser au fait que mes parents allaient faire face à toutes sortes de critiques de la part des gens, à cause de moi. Je m'interdisais tout de même de pleurer. Je jouais à la femme forte. Je refoulais mes émotions. Et comme on le sait, ***plus je faisais ça, plus je souffrais.***

Ce que j'avais besoin de comprendre, à l'époque, c'était qu'il est normal, après tous les événements, de ressentir un mélange d'émotions. Je devais comprendre qu'il était donc crucial de se donner la permission de ressentir des émotions complexes et

contradictoires. Par exemple, que je pouvais être en colère contre mon ex-mari, triste à l'idée de la perte, et confus sur ce que l'avenir me réservait. Avec le recul, je dois avouer que c'était plutôt bête de penser que je ne devrais pas avoir de la colère contre un homme qui m'avait faite souffrir. C'était très bête de penser qu'être forte signifiait ne pas être en colère. J'avais juste besoin de me dire : « ***Il est normal de ressentir tout cela après tout ce qui s'est passé. Je suis humaine et c'est une réaction naturelle.*** »

Comprendre la situation demande donc d'analyser les raisons qui ont conduit à la séparation ou au divorce. Cela peut impliquer une réflexion sur les dynamiques relationnelles, les différences irréconciliables et les erreurs commises des deux côtés – surtout du nôtre. Cela permet d'apprendre de l'expérience pour éviter de répéter les mêmes schémas dans le futur. Je répète : *il est important de comprendre que la séparation est une étape de vie difficile mais naturelle et il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions.*

Les séparations font partie des transitions de vie les plus difficiles, mais elles sont également une occasion de croissance personnelle. Reconnaître cette réalité permet de normaliser l'expérience. Se rappeler que ressentir une gamme d'émotions est une réponse saine peut aider à éviter de se juger sévèrement – soit de penser qu'on est trop faible de trop pleurer ou qu'on considère assez son ex-mari ou femme si l'on en vient à se fâcher contre lui ou elle. Par exemple, on pourrait se dire : « ***C'est naturel de passer par des hauts et des bas. Je vais m'accorder le temps de ressentir chaque émotion.*** »

Après mon divorce, je pensais que je serai soulagée et libérée de ce mariage qui m'a toujours fait pleurer. Remarque, on pense toujours que quitter ce qui nous fait mal nous fera du bien. Ce n'est pas toujours le cas. A ma grande surprise, la guérison a pris plus de temps que je le pensais. Au lieu d'oublier et de passer à autre chose, chaque jour, je sombrais de plus en plus. Je me disais que je n'allais jamais surmonter cela et que je serai à jamais comme ça ; plus rien ne serait plus jamais pareil. Le comble est que j'avais une amie qui avait divorcé au même moment que moi, et qui, 5 mois plus tard, était déjà mariée.

De mon côté, je n'arrivais même pas à parler aux hommes sans être sur la défensive ou avoir envie de les tuer. J'avais alors commencé à me comparer à mon amie, sans comprendre que chacun suit son rythme. Quelqu'un qui s'est écorché le genou au football et un autre qui a une fracture ne guérissent pas de la même façon ni à la même vitesse. Bien-sûr, cela n'est pas une excuse pour penser que son cas est plus léger ou plus grave qu'un autre.

Il est donc crucial de reconnaître que la guérison prend du temps et que chaque individu avance à son propre rythme. Se rappeler que beaucoup de gens traversent des séparations peut apporter un certain réconfort. Cela aide à relativiser sa propre situation en se disant : « *Si d'autres ont pu traverser cela et rebondir, je le peux aussi.* »

La guérison n'est pas linéaire et chaque personne avance à son propre rythme. Certaines personnes peuvent ressentir une amélioration en quelques mois, tandis que d'autres peuvent mettre des années à se sentir mieux. Il est important de ne pas se

comparer aux autres. Par exemple, quelqu'un pourrait dire : « *Même si mon ami e semble avoir tourné la page plus vite que moi, je vais respecter mon propre rythme de guérison.* » Rappelez-vous que même Ahmed qui semble être plein d'énergie et de vitalité, et en sait beaucoup sur le comportement humain, a mis près de 9 mois pour se remettre complètement sur le plan émotionnel de son divorce. Ce n'est pas une comparaison, mais ne vous précipitez pas. D'ailleurs, ceux-là qui s'en remettent vite font généralement des rechutes. Lorsque j'ai compris cela, j'ai arrêté de me comparer à mon amie.

2

J'ai travaillé sur moi.

Il est normal de ressentir une gamme d'émotions, de la tristesse à la colère, en passant par la confusion. Accepter ces sentiments sans jugement est donc la première étape vers la guérison.

J'ai compris ça un peu tard parce que je n'arrivais pas à comprendre comment je pouvais me sentir mal pour quelque chose que je voulais – nous sommes vraiment bizarres, nous les humains. Étais-je hypocrite de me sentir mal de mettre séparée de lui ? Non, bien-sûr que non. Je devais juste comprendre que

c'était bien normal de se sentir mal après une séparation peu importe la relation que j'avais avec lui.

S'il y a une chose qui m'a beaucoup aidée dans mon chemin de guérison, c'est surtout *le journaling*. J'ai beaucoup écrit. Tout ce qui me venait à l'esprit, je l'écrivais : injures, compliments, questions, réponses, etc. Même s'il m'arrivait de brûler les feuilles, j'écrivais quand même. Si vous traversez une période sombre, même s'il ne s'agit pas d'un divorce ou d'une séparation, écrire est un excellent exercice. Cela va vous faire un très grand bien.

Dans votre processus de guérison et de travail sur vous-même, identifiez et travaillez sur les aspects personnels à améliorer, comme la communication, la confiance en soi et la résilience émotionnelle. Ces trop aspects personnels m'ont donné du fil à retordre. Je n'arrivais pas à communiquer ; ni avec moi, ni avec les autres. Je me disais aussi que personne n'allait me comprendre et que les gens allaient me juger.

Je doutais de ma propre personne, je me maudissais. Je me disais que j'ai échoué et que personne ne voudra plus de moi, vu la société dans laquelle on est. Je ne voulais plus sortir. J'ai carrément arrêté de me mirer. Je me trouvais toujours un problème soit physiquement ou émotionnellement. Je me disais que j'étais indigne d'être aimée. C'était, je pense, la période la plus dure de ma vie.

Avec le temps, j'ai fini par comprendre que ce n'était pas moi le problème. C'étaient plutôt les idées que je me faisais. J'ai fini par comprendre que je suis un être humain, que j'étais très belle et que je suis digne d'être aimée ; il suffisait juste de travailler

sur moi et guérir d'abord. Avant de vouloir chercher quelqu'un pour m'aimer, *je devais m'aimer moi-même d'abord.*

J'ai appris à me pardonner et à lâcher prise sur les regrets et les reproches. Je voulais avancer vers une nouvelle phase de ma vie. J'ai alors pratiqué des exercices de pardon. Comment ça marche ? *C'est comme écrire une lettre à soi-même ou à son ex-partenaire où l'on exprime ses regrets et pardons.* Cela aide à libérer les émotions négatives et avancer. Cela m'a pris plusieurs tentatives et un énorme courage pour arriver à envoyer le message à mon ex-mari, mais je l'ai fait. Et je suis contente de l'avoir fait.

Le travail sur soi-même après une séparation ou un divorce est une étape cruciale pour retrouver un équilibre émotionnel et se préparer à un avenir meilleur. C'est un processus qui demande du temps, de la patience et du soutien, mais qui peut mener à une plus grande résilience et à une meilleure compréhension de soi.

Le soutien est essentiel dans ce processus. La première fois que j'ai parlée de mon expérience, c'était à **Master Your Power**. Ce jour-là, j'ai vu dans les yeux des gens que je n'étais pas seule. J'ai vu de la compassion. Je ne me suis pas sentie jugée. Je n'ai pas eu peur de pleurer. Je savais que ça allait être pour moi le début de ma guérison. J'ai rencontré des gens magnifiques, et c'est là que j'ai compris qu'on n'est pas obligé d'avoir du soutien venant des gens qu'on connaît. Souvent, les inconnus soutiennent mieux que les connus.

Si vous n'avez pas quelqu'un à qui parler dans votre entourage proche, appelez la Team Ahmed Barry. Nous avons toujours une oreille attentive pour vous. Allez sur www.ahmed-barry.com !

J'ai reconstruit mon estime de moi-même.

Les étapes ne sont pas forcément en ordre. C'est juste pour un besoin d'ordonnance qu'elles sont numérotées.

- Etape 1 : **Ne réprimez pas vos émotions.**

La répréhension des émotions est la répréhension de soi. Si vous refusez vos émotions, vous vous refusez vous-même. Or, personne ne peut avoir une juste estime de lui-même s'il se refuse à lui-même. Avoir de l'estime pour sa personne n'est pas de ne pas pleurer, mais d'accepter à cœur ouvert que l'on peut, soi aussi, pleurer.

Depuis que j'ai compris que ressentir un mélange d'émotions ou pleurer était normal, je me l'autorise. Cela me permet de faire le tri et de voir où j'en suis par rapport à la première fois. Généralement, on remarque on est en train de surpasser certaines émotions. On est en train de s'alléger.

- Etape 2 : **Parlez-en.**

Que ce soit avec des amis proches, des membres de la famille ou un Coach, parler de vos sentiments peut aider à les traiter.

Si vous avez la grâce d'avoir des gens qui vous aiment et qui sont là pour vous sans être forcément liés par les liens du sang, exploitez cette grâce et parlez avec eux. Ces gens-là sont

envoyés par Dieu pour vous montrer que vous pouvez jeter les armes. Ils ne vous jugeront pas. *Tel est le rôle que Ahmed a joué dans ma vie.* Je savais que je pouvais lui parler de tout sans me retenir et sans peurs de me faire juger. Il a toujours eu les mots exacts pour me faire comprendre la situation dans laquelle j'étais et comment je dois m'y prendre pour avancer.

- **Etape 3 : Remplacez vos modèles de pensée.**

Pour aller de l'avant, j'ai également dû identifier les pensées et les croyances négatives sur moi-même et je les ai remplacées par des affirmations positives. Si après ce que vous avez vécu, vous vous mettez souvent à penser « *Je ne suis pas assez bien* », vous pouvez remplacer cette pensée par une affirmation positive comme « *Je suis une personne digne d'amour et de respect.* » Au début, ce sera bizarre, mais efforcez-vous à continuer à vous le répéter.

Par exemple, Ahmed m'a faite faire, plusieurs fois, l'exercice du miroir. Il l'a fait la première fois pendant cette période pendant laquelle, justement, je ne voulais pas me mirer. Bien que j'eusse du mal à me regarder dans un miroir, j'ai compris qu'il le fallait et j'avais confiance en lui. Une fois, j'ai craqué devant le miroir. J'ai énormément pleuré. Il m'avait prise dans ses bras, afin que mes cris ne sortent pas et que l'équipe ne se rende compte que je pleurais. Mais j'avais beaucoup pleuré, au point de couler de la morve et cela m'avait fait énormément de bien. Aujourd'hui, je me mire très bien. Si vous êtes passé·e au bureau une fois, Ahmed vous a sûrement fait faire l'exercice du miroir. Vous avez certainement une idée d'à quel point cela peut être dérangent, mais apaisant quand-même. Essayez à l'avenir.

- **Etape 4 : Utilisez les affirmations.**

Par la suite, j'ai commencé les affirmations positives. Bintou nous a tant vanté les bénéfices de cela que j'ai voulu essayer moi aussi. Par exemple, à mon réveil, je dis merci à Dieu pour le souffle de vie. Je me motive en me disant que ce sera une belle journée pour briller et marcher vers mon objectif. Je me dis que je suis capable et je mérite toutes les bonnes choses qui puissent exister. « *Je suis belle et forte* » ; tels sont les mots que je me dis chaque matin.

J'ai commencé à me donner de l'amour et l'exprimer ouvertement. A me regarder dans le miroir et dire : « *Waouh ! Quelle bombe atomique tu es !* » J'ai commencé à bien m'habiller, porte mon plus beau maquillage qui est mon sourire.

- **Etape 5 : Engagez-vous dans des activités qui vous nourrissent.**

Je me suis également engagée dans des activités qui nourrissent l'estime de soi, comme l'exercice physique régulier, la poursuite de passions et de hobbies et le développement de compétences nouvelles. Mes collègues m'ont beaucoup aidé dans ce sens, et les missions que le Boss me confiaient m'ont aidée à augmenter mon estime de ma personne. Je vous encourage fortement à entamer des activités qui vous passionnent. Faire du sport est déjà un bon début, que ce soit la course ou la simple marche.

- **Etape 6 : Concentrez-vous sur les aspects positifs de la chose.**

J'ai fini par me rendre compte, avec le temps, que j'étais plus forte que je ne le pensais. Comment ? Sachant que ce n'est pas

tout le monde qui sort indemne d'un mariage dans lequel il ou elle a été violenté, violé, injurié, le fait que j'aie pu avoir le courage d'en sortir à temps, de dire « Stop ! » à cela est une grande preuve que je suis plus forte que je ne le pensais. Cette prise de conscience m'a poussée à me féliciter plus souvent pour mes petites réussites.

Lorsque je me suis mise dans cette dynamique, j'ai fait 3 jours sans rêver de mon ex-mari en train de me pénétrer de toutes ses forces – ce cauchemar qui m'empêchait de dormir des mois plus tôt. J'ai parlé à des inconnus et dans une masterclass (il faut dire qu'Ahmed ne m'a pas laissée le choix) alors que je ne voulais pas. A l'époque, je pensais que les gens allaient me regarder, pensant que c'était écrit sur mon front « *Elle est divorcée !* » ou « *Son ex-mari l'a violée pendant 5 mois sans relâche !* » sans savoir que toutes ces pensées sont juste enfouies en moi. Personne ne pouvait les voir. Après, je me suis félicitée pour ça en m'invitant au Crémino – un petit coin de Niamey où l'on part prendre des glaces. Des petites attentions comme ça envers votre personne vous permettent de tenir bon.

Etape 7 : Soyez reconnaissant'e.

Chercher un journal de gratitude où vous pouvez noter chaque jour trois choses positives peut aider à renforcer une vision plus positive de soi-même. Par exemple, la nuit après une longue journée vous pouvez prendre votre note book et écrire : « *J'ai eu une journée productive, j'ai eu discussion très intéressante avec un tel ça m'a beaucoup plu, j'ai adoré mon plat de cet après-midi.* » Des petits mots qui peuvent paraître banaux mais qui sont tout de même importants.

Reconstruire son estime de soi après une séparation ou un divorce n'est pas facile, mais avec le temps, du soutien et des efforts conscients, il est possible de retrouver une confiance en soi solide et une vie épanouie. Rappelez-vous que chaque personne est différente, et il est important de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

4

J'ai géré mon stress et mon anxiété.

Cette dernière partie comporte quelques conseils pour aller plus loin dans votre quête de bien-être post-séparation. Appliquez-les et voyez votre vie changer pour le mieux.

1. *Pratiquer des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation, le yoga ou la visualisation guidée pour réduire le stress et l'anxiété.*

Après une séparation ça peut être très dur de sortir à nouveau, rien que le fait de penser que les gens vont nous regarder fait peur. Dans ce cas, la méditation peut beaucoup aider. Incorporer des séances de méditation de 10 minutes dans sa routine quotidienne peut significativement réduire le stress. Établir une routine quotidienne structurée pour créer un sentiment de

sécurité et de stabilité pendant une période de transition post-séparation.

2. *Avoir une routine matinale comprenant un moment pour le petit déjeuner, l'exercice physique et la planification de la journée peut aider à se sentir plus stable et ancré.*

Les chercheurs ont montré qu'on passe une meilleure journée lorsque l'on prend le temps, le matin, de la préparer et de la planifier. Essayez et vous verrez.

3. *Apprendre à reconnaître et à remettre en question les pensées catastrophiques ou irrationnelles qui alimentent l'anxiété, et développer des stratégies pour les remplacer par des pensées plus positives et réalistes.*

Les pensées catastrophiques, comme « *Je ne trouverai jamais quelqu'un d'autre* » ou « *Je vais être malheureux/se pour toujours* », doivent être reconnues et remises en question. Développer des stratégies pour remplacer ces pensées par des perspectives plus positives et réalistes peut réduire l'anxiété. Par exemple, on peut dire : « *Même si c'est difficile maintenant, je sais que beaucoup de gens trouvent à nouveau le bonheur après une séparation. Je peux en faire autant.* »

La gestion du stress et de l'anxiété lors d'une séparation ou d'un divorce demande du temps et de la patience. Il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide est une force, et que prendre soin de soi est crucial pour traverser cette période difficile. En appliquant ces stratégies, on peut naviguer plus sereinement à travers une séparation et se reconstruire de manière saine et positive.

Partie 2

***Je ne vais pas me marier tout simplement
pour avoir le statut de femme mariée.***

Bintou Diallo

« *Bonjour.*

« *Je suis **Bintou Diallo**. Si vous êtes dans le monde d'Ahmed Barry, vous me connaissez sans aucun doute. Mais il se peut que vous ne sachiez pas que j'ai été mariée par le passé et que j'ai deux merveilleux enfants. Il se peut aussi que vous ne sachiez pas que j'ai été mariée très jeune, à l'âge de 13 ans.*

« *Aujourd'hui, cela fait plus de six ans que je suis divorcée. Si vous êtes à Niamey, vous comprendrez certainement si je vous dis que je subis une énorme pression pour que je me remarie et que je sauve 'mon honneur' et celui de ma famille.*

« *Sauf qu'il y'a un hic. Avec tout le travail que j'ai fait sur moi au cours des trois dernières années, il n'est pas question que je me marie juste pour me marier ou juste pour satisfaire des gens.*

« *Aujourd'hui, ma priorité, c'est moi-même et ma croissance. Je vous partage comment j'en suis arrivée là et comment j'ai géré ma situation de femme divorcée.*

« *Merci de lire mon histoire. Blessings. »*

Je communique. Sainement.

Séparation ou divorce n'est pas synonyme de guerre. C'est très douloureux certes, surtout quand tu t'y attends le moins, mais il faut faire appel à la sagesse et la maturité. Contrairement à Evy, ce n'est pas moi qui suis partie – j'ai été chassée, et pas de la plus belle des manières.

Au début, je ne voulais même pas entendre parler de lui, ni même penser à être en contact avec lui. Mais avec le temps, il y'a une donnée que j'ai prise en compte : nous avons des enfants. Pour eux, je me suis alors résignée à faire des compromis. Non seulement, je me suis décidée à communiquer avec lui, mais aussi je voulais lui laisser son mot à dire pour l'avenir de nos enfants. Je lui devais cela, parce que, peu importe ce que je pense ou ressent, il en est le père. Je m'assurais également de toujours transmettre une bonne image de lui à nos enfants. Aujourd'hui, les enfants vivent avec lui et, même si ce n'est pas facile pour moi, je suis fière de la base que je leur ai inculquée.

Le fait que je sois dans une entreprise de coaching m'a facilité la tâche. Je me suis préparée psychologiquement à ne pas tomber dans une dépression. J'ai créé une distance entre lui et moi, et j'ai confié mes enfants à Dieu. Au fond de moi, je croyais :

« *Seigneur, c'est avec lui qu'ils vont vivre mais c'est à Toi que je les confie.* » Lorsque le manque de mes enfants me revient, cette confiance en Dieu me permet de me ressaisir et d'aller de l'avant.

Ceci étant dit, lorsque je parle de garder le contact avec son ex-partenaire, cela peut ne pas vous concerner si vous n'avez pas d'enfants. Mais même si vous n'en avez pas, vous gagnerez beaucoup à rester en contact. Cependant, il est important d'établir des limites claires et saines dans cette communication. C'est important pour préserver son bien-être émotionnel. Gardez une distance émotionnelle, mais gardez le contact, par respect pour ce qui vous a liés dans le temps, peu importe votre ressenti aujourd'hui. Lorsqu'un conflit se présente, trouvez des solutions de compromis en mettant l'accent sur le respect mutuel et le bien-être des enfants – s'il n'y a pas d'enfants, que chacun se concentre entièrement sur sa vie.

Je peux comprendre que ça ne soit pas du tout évident, quelque fois, de garder toujours contact après une séparation. Et pourtant, c'est très important. Ne laissez pas vos sentiments d'aujourd'hui vous faire enterrer un lien aussi puissant et intime qu'est le mariage. Petite parenthèse, même si vous n'avez pas été mariés, si vous avez des rapports sexuels, gardez contact même après la séparation. Ayez une très bonne communication entre vous deux. ***Laissez vos égos de côté*** et faites ce qui est utile pour vous-même et profitable pour les enfants. Cela ne veut pas dire qu'il faut forcément se remettre ensemble comme avant, si cela arrive avec une très grande compréhension, sagesse, et maturité des choses, c'est excellent. Sinon, faites quand-même bien les choses.

2

J'ai créé un nouveau chapitre de ma vie.

Après une séparation aussi douloureuse qu'un divorce, il est normal de ne pas avoir une bonne image de soi. D'autant plus pour moi qui n'avait pas eu le 'luxe' de choisir mon mari. Il m'a été imposée ; je le voyais comme celui qui avait gâché ma vie. Je me détestais. Je détestais la vie. Je me maltraçais. A un moment donné, *j'en voulais même à Dieu*. Je disais qu'Il ne m'aime pas, qu'Il m'a abandonnée à mon sort et que je méritais certainement tout ce qu'il m'arrivait.

J'en étais arrivée à penser que ma vie était fichue. Il est facile d'en arriver là lorsqu'on se laisse aller, qu'on ne prend plus soin de soi et que les autres portent des jugements sur nous. Avec le temps, je marchais vers une autodestruction de ma personne. Ce qui m'a sauvé ? Ma meilleure amie, *Aïchatou*. Que Dieu la bénisse. Elle a été une sorte de poubelle bénie pour moi ; parce qu'elle me permettait d'évacuer tout ce que je voulais évacuer. Je lui parlais de tout ce que je ressentais. Tout ce qui m'encomrait la tête finissait dans ses oreilles. Elle ne s'est jamais lassée de moi. Elle a été une force dans cette période.

Après une remise en question de mon rôle joué dans le couple – nous sommes tous les deux responsables de ce qui s'est passée – j'ai identifié l'impact que cela avait eu sur moi et sur ma vie.

J'ai cherché qui je suis, ce que je veux et où est-ce que je me voyais dans les années à venir.

Vu que mes études avaient pris un grand coup, j'ai pris la décision de retourner à l'école. C'était ma plus grande décision à l'époque. Depuis lors, je m'intègre de plus en plus dans des nouvelles activités. Tout cela avait fait que je me reconstruisais petit à petit. J'ai exploré de nouvelles opportunités professionnelles, éducatives ou sociales qui m'ont permis de me réinventer et de me redécouvrir. Des proches et des professeurs m'ont aidée dans ce processus.

Au fur et à mesure que le temps passait, *je me suis découvert une puissante passion pour mon corps et mon esprit*. Prendre soin de ma santé physique et mentale est devenue une priorité. J'ai pratiquement revu mon alimentation, essentiellement ce que je bois, ainsi que les informations qui me parviennent. Je suis en train de me redécouvrir. J'ai l'impression que je sais ce qu'est être une femme et que c'est maintenant que je sais qui je suis. De temps en temps, je pense que mon ex-mari n'a même pas eu la chance d'être avec la vraie Bintou Diallo, tellement j'aime ce que je me découvre.

En embrassant ces diverses stratégies, il est possible de tourner la page et de commencer un nouveau chapitre de vie plein de possibilités. Je l'ai fait. Je me suis également assurée de m'entourer de personnes positives et encourageantes qui soutiennent mes aspirations et mes ambitions. Avoir à ses côtés ce genre de personnes est une bénédiction dans notre évolution et transformation, ne serait-ce qu'une seule personne. Bien entendu, nous faisons souvent des erreurs dans nos relations. Ça

arrive. J'en ai fait. Cela ne doit pas nous empêcher à rechercher de bonnes relations. Être ouvert à recevoir de l'aide et à partager ses propres défis et réussites, voilà les fondements des relations qui m'ont aidée à aller de l'avant.

Une dernière chose que je veux partager avec vous à ce niveau : **la vulnérabilité constructive**. Evy en a parlé plus haut. Cela ne sert à rien de faire genre et de montrer qu'on est forte. Ça ne marche pas. C'est une stratégie perdante. Je me rappelle encore des fois où je pleurais devant ma meilleure amie, devant ma mère, devant Ahmed ou devant d'autres personnes. Bizarrement, ce sont les moments dont nous craignons les effets, parce que nous y sommes vulnérables, qui nous font le plus de bien.

Ne jouez donc pas aux forts'es. Cela ne vous aide pas. Bien-sûr, vous n'allez pas ouvrir le robinet devant n'importe qui. Mais vous n'allez pas non plus étouffer le robinet devant des personnes qui veulent être là pour vous. Ce serait être ennemi de vous-même, et vous ne voulez pas de cela. **Accepter d'être vulnérable est aussi une façon de reprendre les choses en main et d'avancer sur son chemin de vie.**

Si vous voulez reprendre les choses en main, vous devez le décider d'abord. Tout commence par une décision. Une décision que vous allez devoir assumer peu importe ce que cela va engendrer comme conséquences ou émotions chez vous ou chez les personnes qui sont autour de vous. Je ne le sais que très bien, et je vous en parle en détails dans le point suivant.

J'ai eu du soutien social.

Le soutien est d'une grande aide dans le processus de guérison. J'ai eu la chance d'avoir ma famille autour de moi. Ma mère, mes frères et sœurs, cousines et cousins qui m'ont soutenue et continuent d'ailleurs de me venir en aide. Ils sont souvent chiants, mais ça va ; ça fait partie de la beauté de la famille.

Je dis qu'ils sont chiants parce que cela fait des années qu'ils me rabâchent les oreilles de « *Tu dois avoir un homme et reprendre une nouvelle vie* ». C'est vrai, ce qu'ils disent a du sens. Cela dit, je me suis rendue compte d'une chose : ***Plus je grandis, moins j'ai envie de me marier juste pour avoir le statut de femme mariée.*** Le POURQUOI du mariage est aujourd'hui beaucoup plus important pour moi que le simple de me marier. Comme nous l'a enseigné Ahmed, *des hommes et des femmes avec lesquels on va se marier juste pour se marier, manger ensemble, faire l'amour et avoir des enfants, il y'en a tellement. Mais des hommes et des femmes avec lesquels on va se mettre ensemble pour construire quelque chose de solide et de durable qui va inspirer le monde, il y'en a très peu.* Je suis devenue avec le temps de ceux et celles qui veulent construire quelque chose de solide et de durable. Il est donc primordial pour moi de me marier pour la bonne raison.

Je n'ai pas forcément besoin que les gens de ma famille me soutiennent sur ce point. D'ailleurs, ce n'est même pas certain qu'ils me comprennent. Sur ce point, je suis bien déterminée, à assumer mon choix et tout ce qui en découlera. Je m'aime et je m'accepte. Et j'avance.

Attention ! Ce n'est pas parce que je décide de me passer de leur soutien sur ce point que cela diminue l'importance des bonnes personnes dans notre vie. La présence de personnes bienveillantes et compréhensive permet de partager ses émotions et ses pensées, ce qui aide à alléger le fardeau émotionnel. Des études montrent que les personnes entourées de proches bienveillants ont des niveaux de cortisol (hormone du stress) plus bas. Une autre étude, qui a duré 75 ans, a montré que *la principale source de bonheur, ce sont les bonnes relations*. Donc, chérissez beaucoup les gens qui sont là pour vous. Si vous n'en trouvez pas dans votre famille, allez les chercher ailleurs. Ils sont partout en ville, dans les clubs de lecture, dans les bibliothèques, dans les évènements intéressants, dans Master Your Power, etc.

Dans votre processus de guérison et de développement, la résilience est de taille. Ce qui élève la croissance d'une personne est sa capacité à s'adapter à des nouvelles situations ou réalité des choses. C'est plus facile à dire mais ça permet de voir la situation en tant qu'observateur ou observatrice. Ça veut aussi dire qu'on ne subit plus, on regarde les choses se placer là où il faut sans pression, ni stress.

Beaucoup de personne me qualifie par le mot **RESILIENCE**. Pour eux, j'ai une très grande force d'avoir surmonté cette étape

de ma vie. Quand on est confronté à des moments difficiles, il arrive que l'on se surprenne à faire preuve d'une énorme force. Comme disait Bob Marley, ***on ne sait jamais à quel point on est fort jusqu'au jour où être fort est la seule option***. J'ai vu la véracité de cette citation dans ma vie. J'ai renaquis de mes cendres, rebondi de là où j'ai chuté et aujourd'hui, je suis fier de moi.

Aujourd'hui, j'apporte ce soutien aux autres. Lorsque je souffrais, j'avais eu besoin que quelqu'un m'apporte ce soutien. Et je l'ai eu. J'ai certes eu ce soutien, mais pas les réponses. Les seules réponses qu'on me donnait étaient le fameux 'Kal Sourou' ou 'Say Mougna', expressions zarma et peulh qui signifient 'Seule la patience'. Je souffrais et on me demandait d'être patiente ? Non. Ce que je voulais, c'étaient des réponses aux multitudes de questions qui me tourmentaient. Après les avoir trouvées, après des années de recherches, aujourd'hui, j'ai décidé d'apporter ces réponses et ce soutien à ceux qui en ont besoin. La vérité est la suivante : « ***En se trouvant, on trouve aussi le moyen d'aider les autres à se trouver.*** »

Peu importe ce que vous traversez, je vous invite à ne jamais baisser les bras, ni à penser que vous êtes condamné·e. Chacun d'entre nous a ses dossiers à gérer. Avec le recul et avec le temps, vous en rirez et raconterez cette étape de votre vie avec les larmes de gratitude aux yeux. Soufflez un bon coup. Et continuez à avancer.

Je me suis prévenue de l'isolement.

Un risque majeur après une séparation est l'isolement social, qui peut aggraver les sentiments de tristesse et de désespoir. Faites attention à ne pas tomber dans cela. Le maintien de liens sociaux solides aide à prévenir cet isolement. C'est une stratégie perdante que de s'isoler.

Participer à des activités sociales et rester connecter avec des amis et la famille permet de maintenir un réseau de soutien essentiel pour le bien être mental et émotionnel. Autrement dit, ne vous enfermez pas dans votre chambre, peu importe à quel point l'envie vous prend de le faire.

Éviter les personnes ou les environnements toxiques qui peuvent entraver le processus de guérison et privilégier les relations qui favorisent la croissance personnelle et le bien-être émotionnel. En début 2023, une dame a payé plus de 360.000 Francs CFA juste pour pouvoir parler et être écoutée. Elle voulait évacuer tout ce qu'elle avait sur le cœur et apparemment, elle ne pouvait le faire avec ses proches. Elle a donc souscrit à un programme de coaching avec Ahmed. Même si vous n'avez pas les moyens de faire cela, vous pouvez souscrire à d'autres programmes ou autres évènements qui vont vous aider.

Le soutien social est un élément indispensable dans le processus de guérison après un divorce ou une séparation. Il apporte réconfort, aide à se sentir vu, entendu et compris.

Sortez. Allez voir des gens. Investissez dans vos relations sociales et n'hésitez à demander de l'aide de façon significative dans la traversée de cette période difficile.

5

J'ai été patient et j'ai persévéré.

Reconnaître que la guérison n'est pas linéaire et qu'il y'aura des hauts et des bas tout au long du processus est un bon début. Cela dit, ce n'est pas parce qu'on a décidée de se développer, de reprendre notre vie en main que tout va être rose. Il est important d'être conscient'e et tolérant'e envers soi-même parce qu'il va arriver des moments où votre ancienne version fera surface ou que certains évènements du passé vont se répéter.

Lorsque cela m'arrive, je m'assure d'être très attentive et j'arrive à réagir de façon différente. J'ai appris que l'un des meilleurs moyens de savoir si l'on a grandi ou pas est de repasser par nos galères du passé. *Notre réaction lors de ce second passage va déterminer si nous avons grandi ou pas.* Voilà pour souvent

notre vie a l'air de se répéter. *La vie trouve toujours un moyen de nous mettre en action afin d'aiguiser notre personnalité.*

Il est important de faire preuve de *compassion* envers soi-même et reconnaître que le temps nécessaire pour guérir varie d'une personne à l'autre.

- *Se rappeler que chaque étape vers la guérison, aussi petite soit-elle, est une victoire en soi et mérite d'être célébrée.*
- *Fixer des objectifs réalistes et atteignables pour ne pas se sentir découragé par des attentes trop élevées.*
- *Cultiver une attitude de gratitude en notant régulièrement les progrès, même minimes, réalisés dans le parcours de guérison.*
- *Chercher et accepter le soutien des proches, amis ou professionnels pour ne pas naviguer seul'e dans ce brouillard.*
- *Pratiquer des techniques de gestion du stress, comme la méditation, la respiration profonde, pour aider à maintenir un équilibre émotionnel.*
- *Rester flexible et adaptable face aux défis imprévus, en ajustant les plans et les stratégies de guérison au besoin.*
- *Se rappeler que la guérison est un voyage personnel unique et qu'il n'y a pas de comparaison à faire avec les expériences des autres.*

Ces deux qualités, la **patience** et la **persévérance**, permettent de traverser la douleur et les défis d'une séparation ou d'un divorce avec résilience, ouvrant la voie à de nouvelles opportunités et a une croissance personnelle.

Conclusion

Bintou et Awa ne l'ont pas écrit Je ne leur ai pas demandé ouvertement non plus. Mais, je pense qu'**elles sont reconnaissantes pour leur histoire de vie**. C'est lorsque l'on traverse l'enfer que l'on réalise ce que l'on peut être, devenir et faire d'extraordinaire dans ce monde. *C'est lorsque l'on touche le fond que l'on se rend compte de l'immensité du ciel et de toute la hauteur que l'on peut prendre lorsque l'on grandit.* Remarque, plus tu es bas, plus le toit te semble haut. *That's it!*

S'il y'a une chose que vous devez garder de cet e-book, c'est celle-ci : « **Votre processus de guérison est votre processus de guérison.** » Ce n'est pas celui de votre mère, ni votre père, ni votre amie qui s'est vite remariée ou autre. Vous savez également qu'un divorce, peu importe les dégâts créés, ne doit pas vous amener à vous perdre vous-même.

Continuez à aller de l'avant et portez-vous pour le moment. S'il le faut, demandez de l'aide, mais continuez à aller de l'avant.

Que la Paix soit sur vous.

#Blessings.

Team Ahmed Barry

Vos serviteurs dévoués.

Restons en contact via WhatsApp :

Bintou : [+227 92 900 844](tel:+22792900844)

Awa : [+227 9829 8148](tel:+22798298148)

Team AB : [+227 93 723 767](tel:+22793723767)

Site Web : www.ahmed-barry.com