

Ahmed Barry & Family



The Book of Blessings

Un recueil d'inspirations, de manifestations
et de bénédictions pour vous donner
la force et la guidance nécessaires
à la transformation de votre vie.



Ahmed Barry & Family



The Book of Blessings

Un recueil d'inspirations, de manifestations
et de bénédictions pour vous donner
la force et la guidance nécessaires
à la transformation de votre vie.



Ahmed Barry & Family

The Book of Blessings

*Un recueil d'inspirations, de manifestations et de
bénédictions pour vous donner la force et la guidance
nécessaires à la transformation de votre vie.*

Written with Love to Inspire You.

Citation

Combien de fois ne sommes-nous pas passés à côté des bénédictions de Dieu parce que tout simplement elles ne sont pas venues sous la forme que nous voulions ? Dieu ne vient pas à nous forcément comme nous le voulons. Il vient quand-même.

Adama Mouza

Introduction

.....

Merci de porter votre attention sur ce livre. Notre intention avec ce livre est de vous éclairer un nouveau chemin, de vous inspirer une nouvelle façon de vivre et une nouvelle dimension à intégrer.

The Book of Blessings est le deuxième livre des livres co-écrits par notre Capitaine Ahmed Barry et certains des membres de la AB Family. Ce livre contient des histoires réelles, vécues par nos amis de la Family.

Dans ces histoires, nous espérons que vous trouviez des réponses, des inspirations et la guidance nécessaires à la transformation de votre vie.

A la fin de The Book of Blessings, nous avons ajouté Le Livre de l'Espoir pour vous offrir plus d'histoires inspirantes et d'inspirations transformationnelles.

Très bonne lecture à vous.

La Team Ahmed Barry

Blessings upon us!

01

De l'ombre à la Lumière

Issa Moussa Aïdatou

La plus belle chose qui me soit arrivée, c'était en Novembre 2023 vous allez sans doute trouver cela bizarre mais c'est ce que j'appellerai ma descente aux enfers. Une descente aux enfers ? Oui, parce que j'étais tombée plus bas que terre. Je ne croyais pas qu'un jour j'allais m'en sortir ou en parler avec le sourire aux lèvres.

Dans cette descente aux enfers, il m'est arrivé à plusieurs reprise de :

- Me détester à cause des choix que j'ai eu à faire
- Me culpabiliser pour mes actes
- Me sentir comme un jouet rejeté
- M'insulter moi-même
- Me juger et me condamner
- Me demander si je méritais le bonheur
- Me dire que je ne méritais pas de vivre
- Me taper la tête contre le mur à l'extrême je me blessais avec des objets ou couper mes vaines avec un couteau

J'en avais tellement marre, et je voulais que tout s'arrête, même si cela signifiait la mort, je cherchais des moyens pour me libérer de toute cette souffrance.

La liste est assez longue car je me suis infligé beaucoup de souffrance, je me rappelle un jour, j'ai voulu en finir avec mes souffrances avec un couteau mais heureusement une petite voix m'en a empêché. Cette petite voix m'a empêché de commettre l'irréparable car c'était une décision sans retour possible.

Aujourd'hui encore je ne cesse de remercier cette petite voix car elle m'a sauvé la vie et m'a évité de poser un acte irréversible qui m'aurait conduit dans un endroit où je n'aurais pas pu arranger les choses.

Cette petite voix disait :

- Qu'est-ce que tu essaies de faire ?
- Pourquoi veux-tu en finir ?
- Est-ce la bonne solution ?
- Connais-tu les conséquences de ce que tu t'apprêtes à faire ?
- Est-ce vraiment ce que tu veux ?
- Est-ce que cela va te libérer ou en finir avec cette douleur ?

Après cet épisode, j'ai commencé à faire une analyse de ma vie et à me poser des questions.

Je me suis rendue compte qu'il fallait que quelque chose change car j'avais beaucoup à accomplir. J'avoue que cela n'a pas été facile mais aujourd'hui je vois à que cette descente aux enfers est la plus belle chose qui me soit arrivée.

Cette expérience est la plus belle expérience que j'ai vécue car elle m'a appris beaucoup de choses sur moi que je ne connaissais pas et le plus important elle m'a ouvert une porte que je n'avais jamais remarquée.

Lorsque je regarde qui j'étais avant cette claque de l'univers et qui je suis aujourd'hui, je ne peux qu'être heureuse d'avoir vécue tout cela.

Il est vrai que beaucoup de personnes ne considère pas leur souffrance comme une chance mais je vois cette expérience comme la plus belle chose qui me soit arrivée car j'ai récolté d'assez délicieux fruits.

Pour John C. Maxwell, GRANDIR, c'est apprendre des souffrances vécues et en tirer le côté positif.

Cette descente aux enfers m'a brisé, elle m'a même littéralement détruite mais j'ai su renaître de mes cendres. Si je n'avais pas vécu cette situation, je ne serais pas celle que je suis aujourd'hui. Sans cette descente aux enfers, je n'aurais pas entrepris le chemin de ma croissance personnelle et c'est ma plus grande fierté.

J'aime la vie que je mène aujourd'hui car je suis en harmonie et honnête envers moi-même. Il est très difficile pour moi d'exprimer par des mots adéquats combien je suis reconnaissante.

L'une des merveilleuses choses que j'ai apprises est l'amour de mon authenticité, avant je ne savais pas qu'être moi-même est la plus belle chose que je puisse faire. Avant tout cela, je choisisais toujours les autres au détriment de mon bonheur et je finis par en souffrir.

J'avais toujours voulu le bonheur des autres au détriment du mien mais aujourd'hui je prends soin de mon bonheur et de celui des autres. Cette expérience m'a appris à apprécier toutes les situations qui se présentent à moi et à voir derrière les choses.

Je suis fière, heureuse et satisfaite d'avoir vécu cette situation car une meilleure version de moi. J'en ai certes bavé, j'étais tombée plus bas que terre mais cela m'a apporté beaucoup de choses et j'ai aimé apprendre sur ma personne.

En une phrase : cette expérience m'a démontré que je suis tout simplement une bénédiction pour ce monde.

J'aimerais que vous arrêtiez de voir les coups durs comme des malheurs mais plutôt comme un moyen de grandir et de vivre une vie intentionnelle.

Tout se passera bien comme toujours car tout est grâce et bénédiction. La balle est dans votre camp.

Croyez en vous, en votre foi et rien ne pourra vous arrêter sauf si vous vous laissez faire.

De quoi suis-je le plus reconnaissante et que j'aimerais que le monde entier puisse en bénéficier ?

J'ai de la gratitude envers beaucoup de chose alors il sera difficile pour moi de faire un choix. Toutefois, il y'a une rencontre particulière que j'ai faite qui a bouleversé ma vie.

Avez-vous déjà créé une connexion inexplicable avec une personne venue de nulle part ? Une personne qui peut ressentir vos angoisses, vos inquiétudes, vos pleurs ou votre tristesse sans pour autant lui en parler ? Avant je ne savais pas que cela était possible mais Dieu m'a envoyé cette personne au bon moment.

Pour la petite histoire, je n'ai pas grandi avec mes parents. Je ne connaissais pas vraiment l'amour maternel. Ce n'est qu'à l'âge adulte que j'ai pu développer une certaine proximité avec ma mère.

Cette personne dont je parle, est venue dans ma vie et aujourd'hui elle est comme une mère pour moi. Je ne saurais comment vous expliquer comment elle me surprotège comme si c'était elle qui m'avait mise au monde.

Qui est cette dame ? Cette magnifique reine s'appelle **Bintou Diallo**. Oui Bintou Diallo, beaucoup seront d'avis avec moi que c'est une perle rare.

Elle a été toujours là pour moi, avec ses conseils, son soutien et aujourd'hui elle est une partie de moi. Ce qu'il y'a de si exceptionnel dans notre lien est que chacune d'entre nous à vue l'autre grandir de jour en jour.

Je suis tellement reconnaissante et fière d'avoir Bintou comme mère, amie, confidente, partenaire et sœur.

La première fois que j'ai discuté avec elle, c'était vraiment bluffant parce qu'elle est tellement sociable et ouverte d'esprit et sans lui jeter des fleurs, elle est devenue l'un de mes modèles de réussite.

Elle est l'une des personnes qui m'inspire à devenir une meilleure personne car sa confiance en elle est rafraichissante.

Je me rappelle un jour elle m'avait dit : **“Je ne peux pas m'empêcher de jouer le rôle d'une mère avec toi.”** En entendant cela j'étais en larmes car je voyais combien elle m'aimait. Il y'a une telle complicité entre nous que je ne peux pas m'empêcher de la considérer comme mon cadeau du ciel.

J'aimerais que chaque personne comprenne qu'il est important de créer des liens de qualité qui nous poussent vers notre meilleure version.

Le bonheur c'est de passer le reste de notre vie avec des personnes qui nous font rire et surtout qui ne cessent jamais de nous soutenir quoi qu'il arrive.

Ma plus grande fierté reste et demeure mon entourage, toutes ces belles âmes qui me soutiennent et croient en moi et en ma vision.

Avant je ne connaissant pas l'importance d'avoir des relations saines mais aujourd'hui je me rends compte que mettre fin à toutes relations toxiques a été la plus belle décision de ma vie.

Les relations toxiques vous empêchent non seulement de grandir mais aussi de vivre, alors réfléchissez-y très bien.

J'espère de tout cœur que ces écrits vous pousseront à bien choisir qui entre dans votre vie car rien ne doit troubler votre paix intérieure.

Avec le temps, j'ai appris que beaucoup des claques que j'ai reçues de l'univers proviennent de la toxicité dans laquelle j'étais plongée avant ma prise de conscience. Toutes les belles rencontres que j'ai faites ont donné naissance à un fort sentiment de gratitude, je suis tellement reconnaissante pour tous ces cadeaux.

Mon entourage m'a aidé à surmonter beaucoup de situations, à ne jamais baisser les bras, à toujours me battre et à toujours voir le bon côté des choses.

A un moment, j'avais commencé à penser que j'étais un aimant pour les belles âmes. Plus le temps passait, plus j'étais convaincue de cela.

Aujourd'hui je suis heureuse de dire avec fierté que j'attire les belles âmes et cela depuis le jour où j'ai commencé à travailler sur moi et à investir dans ma croissance personnelle.

Dieu m'a bénie. Je suis reconnaissante pour cet amour qu'il a pour moi car sans cet amour je n'aurais jamais rencontré toutes ces belles âmes.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Les relations sont les plus belles choses que nous pouvons posséder. Vous pouvez être très pauvre si tout ce que vous avez, c'est l'argent. Dans ce monde interconnecté, la seule chose qui a vraiment de la valeur, ce sont les relations. Si vous avez les gens, vous êtes la personne la plus forte du monde.

The Book
of
Blessings

02

Grâces infinies

Almoustapha Ousseini

La plus belle chose qui m'est arrivée au cours de ces dernières années, franchement, je n'arrive pas à répondre exactement cette question.

Mon Dieu m'a récompensé avec beaucoup de belles choses ces dernières années. Je peux citer, entre autres, des rencontres formidables comme ma future femme et de formidables personnes, ainsi que ma promotion au travail. Depuis que j'ai rencontré ma future femme, les choses ne font que s'améliorer pour moi.

J'ai eu à passer des moments inoubliables comme l'anniversaire de mon frère Ahmed que nous avons fêté autour d'un feu de camp, une journée et une soirée mémorables. De merveilleux souvenirs.

J'ai perdu des gens qui, par leurs actions, ont laissé une trace dans ma vie à jamais. Qu'Allah les agrée et leur pardonne. Amine. Parmi ces personnes, je peux citer mon oncle Hassane, le jumeau de mon papa, et Yasmine, l'ex-femme d'Ahmed, une très belle âme. Il m'arrive encore d'aller écouter quelques-uns de ses messages vocaux.

Comme je l'ai dit, la plus belle chose, je ne peux y répondre concrètement, j'en ai eu beaucoup comme des choses. Et j'en ai aussi des choses qui m'attristent. Je suis humain, après tout.

Je suis reconnaissant d'être encore en vie. D'avoir cette sensation que j'ai beaucoup de choses à accomplir dans ce monde. Mon Dieu m'a toujours béni à Sa manière. J'ai des qualités comme des défauts. J'ai également des choses entre mon Dieu et moi dont je ne suis pas fier. Et malgré cela, je sens toujours cette bénédiction Divine sur moi, Al-hamdu-lli'Llah.

Je suis extrêmement reconnaissant de cette voix personnelle qui m'aide à garder la tête haute et l'esprit tranquille quand ça ne va pas. Je cite : « *Albora, ce que tu vis actuellement, quelqu'un l'a vécu et l'a surmonté haut la main, et quelqu'un d'autre est en train de le vivre. Albora, quelqu'un est en train de vivre pire que ça, et d'autres personnes donneraient plus que tu ne peux l'imaginer pour avoir ta vie actuelle. Alors arme-toi de courage, la solution est à ta portée* ».

Je me dis Al-hamdu-lli'Llah. Puis bizarrement, je me sens nettement mieux et j'attaque la vie.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Nous sommes tous autant que nous sommes bénis par la Grâce Divine. Personne n'en est privé. Le défi est que, souvent, nous ne remarquons les grâces de Dieu parce qu'elles ne nous viennent pas comme nous le voulons. Comprendons ceci : ce n'est pas parce que Dieu ne nous bénit pas comme nous voulons qu'Il ne nous bénit pas forcément. Apprenez à ouvrir les yeux. Et vous verrez.*

03

Inspirons le monde

AmatuLlah Nabilah

La dépendance affective.

J'étais la naïve, l'incomprise, la personne dont tout le monde disait ce qu'il voulait d'elle. Salam à vous, je suis Nabilah et j'ai 23 ans aujourd'hui.

J'ai grandi avec des parents surprotecteurs et africains. Oui africains, car ils ne montrent aucune affection.

J'étais toujours parmi les bons élèves et je m'en sortais très bien, mais personne ne m'a dit que j'étais excellente et intelligente. Donc, j'ai grandi avec ces faiblesses et cette envie de prouver aux autres. Cette dépendance : quand une personne est gentille envers moi, je sens comme si elle était excellente, alors que c'est quelque chose de normal. Pour moi, c'était autre chose. J'exagérais les actions des autres et minimisaient les miens.

Je voulais toujours montrer la bienveillance et être une bonne personne, mais je me faisais du mal, car plus je prenais de l'âge, plus je me faisais du mal. Tout le monde appréciait ma compagnie, *sauf moi*. Je passais des nuits à pleurer et des journées à rire. Je faisais tout toujours pour prouver aux autres. J'ai perdu du poids et les gens ne faisaient que critiquer. C'était la pire étape

de ma vie. J'ai tellement pleuré, je n'avais aucun appétit, aucune force. Je circulais juste parce que j'étais en vie.

Jusqu'à l'année passée. J'ai commencé à être moi. J'ai réappris à m'aimer, j'ai réappris à grandir. Je me sens de plus en plus bien dans ma peau.

J'ai commencé à retrouver la femme dont j'ai toujours voulu être. Je guérissais petit à petit, j'allais bien, et je suis devenue la femme dont j'ai toujours voulu être, et avec le corps dont je me suis toujours vue.

Apprenez à vous détacher des autres, que ce soit des parents, des amis ou toute autre relation – quand ils ne vous apportent pas de l'énergie positive. Apprenez à aller au-delà d'eux, car vous ne pouvez jamais satisfaire les autres. Vous ne pouvez jamais être la bonne personne pour les autres. Vous ne pouvez être la bonne personne que pour vous-même.

Mangez, faites-vous plaisir. Vivez, ne survivez pas.

Aujourd'hui, je n'ai rien à faire des paroles des gens, je vis ma meilleure vie, et c'est la plus belle chose que j'ai faite.

J'ai appris à aller au-delà de ce qu'ils pensent, j'ai appris à vivre. Je suis reconnaissante pour ma santé mentale, pour le mental fort que j'aie aujourd'hui.

Si un jour on m'avait dit que je serais aussi forte et courageuse pour affronter tout ça, je ne l'aurais jamais cru.

Aux personnes hypersensibles, qui ressentent une douleur quatre fois, je vous recommande de soigner votre entourage, d'éviter les personnes et les relations toxiques. Vous êtes déjà assez sensibles pour vivre avec des personnes qui ne vous comprennent pas. Ayez des amitiés saines, des amis qui comprennent, des amis qui sont là. Oui. Ils existent.

L'hypersensibilité est l'une des plus belles qualités que vous possédez, cela prouve que vous êtes humains, que vous vivez et que vous ressentez. Utilisez ce pouvoir, travaillez ce pouvoir, et impactez le monde.

Continuez à faire du bien. Continuez à aider. Continuez à empathiser. Vous êtes les meilleurs, et grâce à vous, le monde est encore meilleur. Restez vous-mêmes, ne changez pas, et continuez à impacter la terre entière.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Dans un monde où tout le monde veut que vous soyez quelqu'un d'autre, être vous-même est le plus grand accomplissement. Je vous souhaite de goûter à ce plaisir.

The Book
of
Blessings

04

Les joies et les larmes de la réussite

Nanata Adamou

L'une des plus belles expériences que j'ai vécues au cours de ces dernières années a été d'obtenir mon baccalauréat après la deuxième session, une victoire qui va au-delà des résultats écrits.

Dans l'enceinte exigeante d'une école où l'impératif n'est pas seulement d'obtenir le baccalauréat, mais de décrocher les mentions bien et très bien, j'étais confrontée à la nécessité de recomposer au second groupe après les résultats de la première session, une épreuve inattendue.

L'objectif était d'avoir mon Bac, évidemment à l'écrit, avoir une bonne mention qui m'aidera dans la suite de mes études. Il me fallait cette mention car c'était en quelque sorte la clé qui m'ouvrirait la porte sur une bonne université et les moyens de financer mes études car sans tout ça, je ne pouvais pas couvrir les frais d'une bonne université, d'un bon parcours, etc. Mes parents n'ont pas ces moyens.

Les épreuves du Bac se sont vraiment bien déroulées dans le sens où elles étaient très abordables. Mes camarades et moi étions tous pratiquement sur de bonnes voies. Il ne manquait plus que les résultats pour agréablement le prouver. Je tiens à notifier que malgré toute votre assurance, l'attente des résultats du Bac est une épreuve des plus stressantes avec des malaises à

l'appui, entre autres, le manque d'appétit, l'insomnie, les maux de ventre, etc. Ceux qui ont déjà fait le baccalauréat savent de quoi je parle.

L'attente, ponctuée par les succès éclatants de mes camarades, a atteint son paroxysme lors de l'annonce des résultats. Les premiers à découvrir leurs succès, ils étaient tous agréablement surpris. Mon centre a été l'un des derniers à publier nos résultats – je vous laisse imaginer la torture émotionnelle que j'ai pu ressentir. Le fameux jour où mon verdict est tombé, on a attendu toute la journée sans nouvelles, on attendait devant le centre, le soleil était déjà en train de se coucher.

Une personne dans la foule a découvert que les résultats étaient disponibles en ligne, sur le site. Tous les jeunes ont commencé à tapoter leurs numéros d'examens pour découvrir leurs sorts. J'avais très peur, je tremblais, je n'avais pas la force de vérifier par moi-même. Beaucoup de mes amis étaient présents pour nous soutenir et pour bien célébrer notre réussite au groupe de notre centre. Mes quelques camarades qui étaient dans le même centre que moi étaient sans surprises admis au premier groupe.

Un de mes camarades, notre responsable de classe, a demandé mon numéro et l'a tapé dans son téléphone. Mon cœur battait à cent à l'heure. Il a regardé et est resté impassiblement calme sans rien dire en baissant la tête. Les autres ont alors pris le téléphone pour voir, personne ne voulait être l'annonciateur de la mauvaise nouvelle, je le voyais bien. Mais il fallait bien me montrer, c'est là qu'on me fait face à l'écran et je lis la phrase suivante : **doit recomposer au second groupe**. Sur le moment, qu'est-ce qui s'est passé en moi ? Aucune idée. Qu'est-ce qui a suivi ? Silence de mort. Et de mon côté ? Aucune émotion. J'étais comme figée, sans aucune réaction. Je regardais seulement dans le vide, incapable de penser à quoi que ce soit. En fait, je ne saurais décrire ce que je ressentais, je ne savais pas ce que c'était – ai-je jamais ressenti quelque chose à ce moment.

Mes amis, eux, se sentaient très tristes et mal, j'imagine. Une de mes amies m'a secouée pour me dire de réagir, de pleurer si je veux, en tout cas de faire autre chose que rien. Rien n'était fait, j'étais restée de marbre. Le temps passait, il y avait un brouhaha autour de nous mais je ne réagissais toujours pas. Quand j'ai réussi à sortir des mots de ma bouche, c'était pour demander

à l'une d'entre elles d'appeler ma mère et de lui apprendre la nouvelle. On devait retourner à l'école, on n'avait plus rien à faire là-bas et il fallait qu'on prie. Je suis arrivée à l'école sans savoir comment, je me suis machinalement dirigée au dortoir, ai fait mes ablutions et j'ai prié, je ne sais plus comment mais j'ai prié. C'était bien évidemment machinal. J'ai fini de prier et mes pieds me dirigeaient vers la sortie du dortoir, je marchais, je voulais juste marcher, partir sans savoir où.

Mon meilleur ami, ah lui, je ne sais pas comment il a digéré l'événement. Il est venu vers moi, il n'avait même pas le droit d'être dans le périmètre mais il était là, j'ai souri puis lui ai demandé s'il allait rentrer dans le dortoir des filles ou quoi ? Il a répondu : « Oui, je m'en fous. » Je lui ai dit que je voulais juste marcher, partir. Il m'a suivi, on a marché jusqu'à la sortie de l'école, il m'a demandé où je voulais aller, je lui ai dit tout droit, juste tout droit. On a marché pendant longtemps sans trop mot dire sauf quand il me rappelait que je devais manger quelque chose, je n'avais rien mis sous la dent toute la journée. Je n'avais pas faim, il a quand même acheté du lait que je n'ai pas tout de suite voulu boire, j'ai fini par céder et en boire un peu. Je lui ai dit que je voulais retourner au centre, ça se trouve ils ont affiché les résultats et je suis admise, peut-être qu'il y avait une erreur sur le site. Oui, j'étais dans le déni. Mais c'était sans succès, ils n'ont rien affiché. Un choc brutal, *je suis la seule de l'établissement qui n'a pas encore son bac* et qui doit récompenser les épreuves du second groupe.

Après le centre, c'était le moment de fondre comme une madeleine. J'ai pleuré, j'ai beaucoup pleuré. J'avais tellement mal, mal pour plusieurs raisons, j'avais mal pour ma pauvre petite maman, j'avais mal de priver mes amis de bien célébrer leur réussite comme il se doit car maintenant il fallait tenir compte de mon cas et il leur était impossible de célébrer quoique ce soit. J'avais qu'une envie : disparaître. Mais j'avais des amis merveilleux, une famille en or ; qu'Allah les bénisse. Leurs encouragements bien intentionnés et le soutien indéfectible de mon meilleur ami qui a marché à mes côtés, cherchant à alléger le fardeau invisible que je portais, m'ont été d'un grand réconfort. À vrai dire, je ne voulais plus rien, j'avais déjà abandonné l'idée de recomposer au second groupe. Non. Je voulais tout laisser tomber.

Le lendemain, mes amis ont tout fait pour qu'on me permette de faire une réclamation même une seule car j'avais eu des notes vraiment médiocres, mais mon travail méritait bien plus. On voulait alors faire une réclamation peu importe la matière, j'étais sûre de moi, on était sûrs de nous, d'autant plus qu'il me manquait que deux points dans une des matières pour que j'admisse au premier groupe. Ils ont refusé, nous avons effectué d'innombrables aller-retour sans succès, mes amis avaient visiblement plus mal que moi ; il fallait voir comment ils insistaient, ils ont vraiment tout essayé malheureusement rien n'était fait.

Le poids de ma recomposition m'a fait éclater en sanglots tard dans la nuit, entraînant une introspection profonde. J'avais une avalanche de pensées et de réflexions en plein la tête. Pourquoi je dois recomposer au second groupe ? J'ai pourtant bien travaillé, c'était facile, j'ai beaucoup révisé, j'ai prié, oui j'ai beaucoup prié, j'ai prié plusieurs nuits. Nous y voilà, comment est-ce que je priais ? Faisais-je vraiment confiance à Allah ? Est-ce que je croyais sincèrement au Destin et au plan d'Allah ? Je le disais oui, mais y croyais-je sincèrement au fond de moi ? La réponse était tout simplement non, je n'étais pas concentrée dans mes prières, je n'avais pas cette conviction quand je demandais quelque chose à Allah.

La prise de conscience est là. J'arrêtais enfin de me voiler la face, je regardais et acceptais la vérité telle qu'elle est. A ce moment, j'ai commencé à être sincère avec moi-même et désormais dans mes actes. J'ai pleuré, j'ai beaucoup pleuré, j'avais des remords, j'étais pleine de culpabilité. J'ai fait mes ablutions, étalé mon tapis de prière et j'ai prié, j'ai prié pour demander pardon à Allah. Je voulais juste me repentir, demander pardon, me faire pardonner, gagner la vraie quiétude et la paix du cœur. L'épreuve n'était pas seulement académique, elle s'était enracinée dans ma vie, secouant chaque certitude.

Le lendemain, dans un élan de résilience, je me lançai corps et âme dans la préparation des épreuves du second groupe, accompagnée par mon fidèle ami, le meilleur compagnon d'étude. Il m'a aidée à tout réviser, il me maintenait en haleine même quand je flanchais, il me donnait de la force. Les épreuves de la deuxième session se sont déroulées en deux jours. Il

m'accompagnait pour chaque épreuve, attendait que je rentre en salle avant de partir et m'attendait à la porte à la fin de chaque épreuve pour qu'on rentre ensemble à l'école. J'ai même eu droit le deuxième jour à toute une escorte constituée de mes amis jusqu'à mon centre qui ont aussi attendu que j'eue accès à ma salle d'examen avant de retourner les talons. Le trajet fut riche en bonne humeur, en blagues, à des fous rires et tout simplement en positivité.

Les épreuves terminées, j'avais fait ma part, tout était désormais entre les mains du Tout-Puissant qui agira sur mes correcteurs et donc mes notes, par conséquent, mes résultats et mon sort. L'acceptation du Destin, quelle que soit la tournure, devint un principe ancré dans ma conscience. L'humilité devint une leçon incontournable, rappelant que le succès n'est jamais acquis. Les yeux, ouverts par la difficulté, discernèrent les opportunités de croissance dans chaque défi. La foi, auparavant vacillante, trouva une nouvelle vigueur, et la connexion avec Allah devint une source de réconfort inépuisable.

Toujours à l'appel, mes amis ont bataillé pour avoir mes résultats avant qu'ils ne soient proclamés ou affichés. Ils se sont donc mis d'accord sur la manière dont ils allaient me l'annoncer. Ah ! Cette bande de farceurs. Ils se sont arrangés pour que je puisse me rendre au terrain de basket, j'y étais avec mon meilleur ami quand d'un coup je les ai aperçus se diriger vers nous en foule. Le délégué de promo avait même pris un banc en bois, j'ai naturellement pensé qu'on allait se poser tous au terrain, papoter et s'amuser comme on sait si bien le faire. Sur ce, j'ai la meilleure des promotions. Plus ils s'approchaient, plus j'apercevais leurs mines tristes et désespérées. Mon cœur a commencé à battre à toute allure. Je me suis dite : « C'est bon j'ai compris, je n'ai pas obtenu mon Bac. » Ils étaient tous là avec des têtes de « on est vraiment désolés ». D'une seconde à l'autre, ils ont commencé à applaudir très fort en me félicitant et en disant : « Tu as réussi, tu l'as ton Bac. »

Ils ont pris le soin de prévenir ma mère, notre surveillante et les autres qui n'étaient pas présents à l'école à ce moment. Ce moment était riche en émotions, il reste un des meilleurs moments et souvenirs de ma vie. À cette promotion dont j'ai eu le privilège de faire partie, vous êtes les meilleurs, je vous aime très fort.

Aujourd'hui, au-delà des péripéties académiques, je regarde vers l'avenir avec une confiance renouvelée. Les leçons tirées de cette expérience sont autant de bijoux précieux, gravés dans la trame de mon être. La vie, parsemée de défis, est un voyage où chaque épreuve, même la plus sombre, peut être illuminée par la lumière de la résilience et de la foi retrouvée. Aujourd'hui, je suis à l'université, dans une bonne université. J'ai réussi, par la grâce de Dieu, à décrocher une bourse d'étude à l'étranger malgré mes résultats et je suis en train d'accomplir de très belles choses. En partageant cette histoire, je souhaite que le monde puisse voir au-delà des succès évidents, reconnaître la richesse des défis et embrasser chaque épreuve comme une opportunité d'évolution. Ma gratitude s'étend à ceux qui ont partagé ce voyage avec moi, car c'est ensemble que nous avons surmonté les montagnes de l'adversité.

Mon récit ne se limite pas à une succession d'événements heureux, mais explore également des moments plus complexes et des défis surmontés avec persévérance.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Le doute de soi est l'un des pires sentiments qui puissent habiter un être humain. Savoir que l'on a tout donné, sans résultat – c'est douloureux. Très douloureux. Et pourtant, on avance quand-même. L'histoire de Nanata m'a donné des larmes aux yeux au moment où je la lisais. Lorsque je lis cela, j'ai une révélation : Elle a eu son baccalauréat et la plus belle expérience de prise de conscience, de foi, de persévérance et de connexion avec ses ami-es et avec Allah. Et cela, elle ne l'aurait pas eu si elle avait été admise au premier groupe. La vérité est la suivante : **De toute sa promo, elle est la seule qu'Allah a choisi d'élever et de rapprocher de Lui.** Et rien que savoir cela est une énorme grâce, une véritable Blessing.*

05

Jannat. Ayomidé. Mon Amour.

Awa 'Evy' Oumarou

En Aout 2021 ma vie a pris une tournure inattendue. J'ai été mariée de force à un homme qui me voyait simplement comme un outil de plaisir, sous prétexte que c'était son argent qu'il a donné pour m'avoir.

Et pendant cinq longs mois, je lui ai servi d'instrument pour satisfaire sa libido. Mais comme on est au Niger, pour eux, lorsqu'il s'agit de ton mari, il n'y a pas de viol, c'est son droit. Donc je n'avais personne vers qui me tourner, à part Dieu. Je voulais juste des réponses à mes questions parce qu'il faut noter qu'avant mon mariage, j'étais la princesse de mes parents. Le fait qu'ils soient restés indifférents face à ma douleur et à tout ce que je vivais m'étonnait beaucoup. Jusqu'au jour où j'ai découvert que j'étais dans un "mariage mystique". Le gars a mystifié mes parents parce qu'il savait que je n'aurais jamais pu leur refuser quelque chose.

Quand tout cela m'est arrivé, j'ai cru que ma vie était fichue, que je ne pourrais jamais dépasser cette épreuve. Pour couronner le tout, des mois après mon divorce, j'ai appris que j'étais enceinte de lui – de 5 mois. L'idée d'être liée à lui pour le reste de ma vie était tout simplement inadmissible. J'étais dépressive, j'avais perdu tout goût à la vie. Que Dieu me pardonne, mais j'ai même essayé d'avorter alors que j'étais déjà à cinq mois de grossesse. Mais aujourd'hui, si j'avais avorté de ma fille, je l'aurais regretté toute ma vie. Car

Jannat est la plus belle chose qui me soit arrivée. Elle m'a apaisée, **elle a donné un sens à tout ce qui n'avait plus de sens.**

Le dicton qui dit ' *La patience est dure mais sa récompense est pure* ' illustre parfaitement ce qu'elle représente pour moi, et bien plus encore. Au début, je ne voulais pas la prendre dans mes bras à la naissance parce que je me disais que c'était de sa faute si j'avais été mariée à cet homme. Mais la première fois que je l'ai tenue dans mes bras, deux semaines après sa naissance, toute ma vie a changé pour le mieux. J'avais pris conscience que j'étais devenue mère, et tout a changé : mes priorités, mes espoirs, mes inquiétudes, mes intérêts, mes limites, et ma vie toute entière ont été comme réinitialisés, et elle n'a jamais été aussi belle.

Avant sa naissance, je voulais lui donner comme surnom "Enitan", un nom surnom donné chez les Yorubas (je suis Yoruba du côté de ma maman) à chaque enfant issu d'un viol. Mais le jour où je l'ai tenue, cette opinion a complètement changé et je l'ai surnommée "**Ayomidé**", qui veut dire "ma joie est venue" ; j'avais une raison de me battre à nouveau.

Je suis tellement reconnaissante d'avoir été choisie pour être sa mère, cette petite a non seulement guéri certaines de mes blessures mais grâce à elle j'ai pardonné à mes parents et nous sommes devenus encore plus proches. Ces années passées ont été remplies de croissance. J'ai non seulement accepté mon passé, mais je suis en paix avec maintenant, car si je n'avais pas vécu tout ce que j'ai vécu, je ne serais pas celle que je suis actuellement. J'ai grandi, j'ai appris, j'ai compris, et j'avance la tête haute.

Au fil des années, ma fille Jannat a été ma source constante de réconfort et de bonheur. Son rire, ses premiers pas, et chaque moment partagé ensemble ont éclairé ma vie d'une lumière nouvelle. À travers elle, j'ai découvert une force intérieure que je ne pensais jamais posséder. Chaque étape de son développement a été une victoire partagée, une affirmation que la vie peut prendre des tournures inattendues, mais que nous avons le pouvoir de transformer l'adversité en triomphe.

Étant une mère célibataire, chaque défi rencontré a été une occasion de grandir davantage. J'ai appris à jongler entre les responsabilités

professionnelles et les soins maternels, à être résiliente dans les moments difficiles et à apprécier chaque petit succès. **Ayomidé, avec sa pureté et son innocence, m'a rappelé que la vie peut être belle même après les tempêtes les plus sombres.**

Ce périple m'a également appris la valeur de la gratitude. Je suis reconnaissante envers la vie pour chaque seconde passée avec ma fille, pour la chance d'être sa mère et de la voir grandir. Ma gratitude s'étend également à ma capacité de pardonner. Pardonner à mes parents pour leur ignorance et à moi-même pour avoir douté de la force qui sommeillait en moi.

Si je pouvais partager une leçon que le monde entier pourrait bénéficier, ce serait celle de *ne jamais sous-estimer le pouvoir de la résilience et de l'amour*. Peu importe les circonstances difficiles auxquelles nous sommes confrontés, il y a toujours la possibilité de trouver la lumière au bout du tunnel. Ma vie en est un témoignage vivant, une histoire de transformation et de renaissance.

Ayomide, ma source infinie de joie, a non seulement guéri mes blessures, mais elle a aussi été la force qui m'a propulsée vers un avenir plus radieux. À travers cette expérience, je souhaite inspirer d'autres personnes à embrasser leurs défis, à croire en leur propre force intérieure et à cultiver l'amour propre, car ***c'est souvent dans les moments les plus sombres que nous découvrons notre lumière intérieure.***

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *J'ai souvent enseigné lors de mes programmes Master Your Power ceci : « Même si nous ne choisissons pas tout ce qui nous arrive, nous avons au moins la responsabilité d'en faire ce que nous voulons. » Rappelez-vous également de ceci : ce n'est pas parce que ce qui nous arrive est mal que nous allons mal gérer cela. Nous sommes plus forts que nous le pensons. Souvent, nous avons juste besoin d'une souffrance pour le comprendre.*

06

Surmonter les obstacles de la vie

Farida

Vous le savez. Tous les jours ne semblent pas du tout roses car des fois nous sommes confrontés à certains défis auxquels nous ferons face tout au long de notre vie.

La vie ne nous donne pas toujours ce que l'on veut, ou du moins ce que l'on cherche, mais cela ne nous empêche pas d'espérer et de réessayer encore et encore car avec de la détermination nous pouvons atteindre le sommet, réaliser plus que ce que nous voulions et réaliser nos rêves. Malgré les moments difficiles auxquels j'ai fait face, j'ai aussi connu beaucoup de réussite tout au long de mon cursus scolaire, qui a marqué une étape importante de ma vie. Sur le long terme, j'ai vécu ce qu'on appelle une expérience hors norme.

Dans ma vie personnelle comme sociale, j'ai rencontré beaucoup de difficultés, telles que le manque de communication et la peur de m'engager dans des relations amicales et fraternelles, en raison de trahisons et de harcèlements. C'était comme un blocage sentimental. J'ai vécu très mal ma puberté, entre les changements et les crises hormonales qui allaient à l'encontre de mes principes. Tous ces moments n'ont été qu'une phase de passage. Par la suite, j'ai connu beaucoup de réussites, de joie et de réjouissances, notamment avec mon départ pour mon stage rural, qui a été

une expérience très importante. J'ai rencontré des gens qui m'ont accueilli et m'ont permis de faire partie des leurs, m'ont aidé sur le terrain et dans la rédaction de mon mémoire.

La rédaction de mon mémoire de Master II en santé publique, suivi de la soutenance qui s'est très bien passée, a été la plus belle chose qui me soit arrivée. Cela m'a permis de prouver que je suis capable de réussir, et de rendre fière ma famille. Bien que cela ait été un peu difficile au début, avec la collecte de mes données sur le terrain et l'aide d'experts, j'ai beaucoup appris, non seulement sur la rédaction du mémoire, mais aussi dans le domaine de ma filière choisie. Quelques mois après, j'ai été demandée en mariage, ce qui m'a beaucoup surpris. En ce moment, j'étais encore plus fière de moi et plus contente.

La vie était pratiquement impossible pour moi, mais grâce au bon Dieu et à Ses bienfaits, tout va bien. Comme le dit le dicton, la vie nous réserve plein de surprises. Je ne m'attendais pas à toutes ces choses-là, car à un moment, j'étais vraiment découragée de la vie. En fait, je me disais qu'à quoi sert de vivre cette vie qui n'en vaut pas la peine, mais après avoir obtenu mon Master, je me suis sentie différente. Tous ces événements m'ont donné goût à la vie.

Ce dont je suis le plus reconnaissante, c'est de n'avoir pas abandonné malgré les hauts et les bas de la vie, et les mauvaises expériences vécues dans le passé. J'ai pu me relever, affronter mes peurs et non les fuir comme je le faisais auparavant. Malgré tous les défis, les jours difficiles, et les nuits blanches, j'ai réussi à affronter toutes les épreuves et les défis que la vie m'avait réservés.

Je suis surtout fière de ma famille et de quelques amis, car ils m'ont soutenue dans les bons et les mauvais moments, et ont été là pour moi quand j'en avais le plus besoin. J'exclame ma gratitude non seulement envers ma famille, mais aussi envers mes proches. Je suis aussi reconnaissante des bienfaits apportés par la plupart de mes proches, ainsi que des méfaits de certains d'entre eux, car c'est ce qui m'a aidé à développer le meilleur de ce que je suis.

Pour critiquer une personne, il faut la connaître, et pour la connaître, il faut l'aimer. Ce proverbe a changé ma vie et m'a ouvert les yeux. C'est grâce

à cela que j'ai su me tenir loin des hypocrites, des mauvaises personnes et des personnes toxiques.

Ce dont j'aimerais que le monde entier bénéficie, c'est de ne jamais baisser les bras, peu importe les épreuves auxquelles ils ont fait face, peu importe comment les autres personnes peuvent se comporter envers nous. Il ne faut jamais laisser tomber. Parfois, nous rencontrerons des gens qui nous aideront à faire ressortir le meilleur en nous. Les difficultés rencontrées ne nous laissent jamais indemnes ; **on ressort toujours avec des leçons tirées.** Mais le plus important, c'est de tirer des leçons qui nous permettront de grandir psychologiquement.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *La vie est une question de dynamique. Tantôt, vous avez l'impression que tout va de mal en pis, et tantôt, les choses semblent s'emboîter toutes seules et aller de l'avant. Peu importe la dynamique dans laquelle vous vous trouvez actuellement, restez vous-même et continuez à faire de votre mieux. Vous serez surpris de ce que vous allez réaliser à la longue.*

07

Je l'aimais, inconditionnellement.

Fatma Jules Ouguet

La chose la plus belle, mais aussi celle qui m'a probablement le plus brisé.

Vous est-il déjà arrivé de rencontrer quelqu'un et de ressentir quelque chose de si fort que même votre corps réagit à cette sensation ? Il y a 5 ans, j'ai rencontré cet être qui a illuminé ma vie de moments incroyables. Je me suis ouverte à cette personne, ce qui est rare pour moi, car je suis plutôt introvertie et j'ai créé mon propre monde intérieur. C'était à la fois étrange et fascinant de voir que je l'ai laissée entrer dans mon univers. En dehors de mes amis proches avec qui j'ai grandi, cette personne était celle avec qui je partageais ma vie de manière transparente.

Vous savez, faire confiance n'a jamais été facile pour moi. Durant mon enfance, j'ai senti et grandi avec un énorme vide. J'avais l'impression d'être abandonnée, alors au fil du temps, j'ai construit une carapace. Même ma famille, mes frères et sœurs, ont du mal à comprendre ma personnalité. A la limite, je suis devenue comme le fantôme de la maison.

Et puis, lui, cet être, que j'aime tant appeler "Mon Plus Beau Cadeau d'Allah", est arrivé dans ma vie. Il m'a aidé à retrouver la joie. Il est devenu à la fois mon frère, mon ami et mon compagnon. C'était la première fois que je ressentais un tel amour pour quelqu'un. Il me rendait heureuse et il était si

patient, même avec ma nature capricieuse. Je sais qu'il en a bavé à cause de moi, mais il l'a fait par amour. Nous avons passé une année à apprendre à nous connaître, c'était comme une amitié mais un peu plus avancée. Il m'a beaucoup aidé dans mes études, pour la préparation de mon examen, étant plus âgé que moi et également mon supérieur dans les études.

Nous savions tous les deux que nous nous plaisions, et après mon examen du baccalauréat, nous nous sommes avoué nos sentiments. C'est à ce moment-là que la plus belle histoire de ma vie a commencé. Je l'aimais plus que tout, et si je devais donner ma vie pour lui, je l'aurais fait. À la base, nous savions que notre relation allait être compliquée aux yeux de certaines personnes, en raison de notre ethnie et d'autres facteurs. Nous venons d'une société où certaines ethnies préfèrent se marier entre elles, où les différences de classe sociale posent problème, et où les esprits ne sont pas ouverts. Les gens pensent qu'il faut faire ceci ou cela sans tenir compte des véritables désirs de la personne.

J'ai l'habitude de lui dire que l'amour va au-delà de la couleur de peau, de la classe sociale et de l'ethnie, et bien d'autres choses encore. J'ai passé de merveilleux moments avec lui. Nous étions très proches et nous nous comprenions. Il est vraiment respectueux et sympathique. Son sourire est magnifique, et cette fossette au niveau du menton est adorable. Il a également une très belle coupe de cheveux et un nez vraiment beau. Un teint noir éclatant, parfois je me demande s'il n'y a pas un peu de sang sénégalais parmi ses ancêtres.

Pour ceux qui me lisent, j'étais tellement investie dans notre relation que parfois je me demande s'il existe quelqu'un d'autre dans ce monde qui ressent l'amour que j'ai pour lui en dehors de ses parents. Je me demande s'il y a au moins une personne qui ressentirait le même degré d'amour que moi, même si c'est pour quelqu'un d'autre, parce que pour moi, cet engouement, ces sensations étaient juste spéciales, hors du commun, pour moi ça sortait de l'ordinaire. Il m'arrivait de pleurer quand il était malade mais aussi de prier pour lui. Tout ce que je souhaitais, c'était que nous puissions être ensemble jusqu'à notre dernier souffle. Tout allait bien jusqu'à notre premier anniversaire de relation.

Un beau matin, une dispute a éclaté entre nous et ça a vraiment dégénéré. Je dois avouer que je suis très jalouse, et c'est lui qui m'a fait découvrir cette partie de moi que je ne connaissais pas auparavant. Les choses sont devenues compliquées parce qu'avant cela, j'étais déjà fâchée contre lui. Pendant quelques jours, l'atmosphère était tendue entre nous, puis nous avons eu une discussion où il a suggéré de prendre une pause. Je sais qu'il m'aime et que nous avons l'habitude d'avoir ce genre de disputes, mais cette fois-ci, ça a été un peu plus loin et je sentais qu'il y avait quelque chose derrière tout ça.

J'ai essayé d'en savoir plus, mais il s'est braqué. Il est introverti de nature et a du mal à exprimer ce qu'il ressent au fond de lui parfois, c'est quelqu'un qui aime gérer tout seul. Après plusieurs tentatives, il m'a fait comprendre indirectement qu'il souffrait et qu'il pourrait bientôt mourir. En plus de cela, il y avait d'autres aspects relatifs au combat qu'on est censé mener contre nos familles pour être ensemble. Personnellement, je viens d'une famille conservatrice et il y a d'autres choses à considérer, mais à ce moment-là, tout cela m'importait peu car je l'aime et même s'il devait mourir, je voulais passer le reste de mon temps avec lui. Malheureusement, il n'a pas voulu me comprendre et a pris ses distances.

Vous ne pouvez pas imaginer la douleur que j'ai ressentie à ce moment-là. Il y a eu des moments où je me suis demandé à quoi servait mon existence sans lui. J'ai même eu des pensées sombres. J'étais vraiment abattue. Au début, je lui envoyais beaucoup de messages, limite je le harcelais, je savais qu'il souffrait aussi, mais pourquoi nous infliger cette souffrance ? On comprend que tu sois mal, ou que tu sois souffrant mais de là à tourner le dos à ceux qui ont été là pour toi, à ceux pour qui tu comptes, c'est quelque chose que je n'ai jamais compris.

Malgré cette distance qu'il a mise entre nous, je le suivais de près, et à certaines occasions importantes de sa vie, j'essayais d'être là en lui offrant des petits cadeaux, des petits messages. Et jour pour jour, cela fait deux ans que nous ne sommes plus ensemble, et je n'ai jamais arrêté de penser à lui. Pour certains, je peux paraître idiote, mais quand tu as réellement aimé, ce n'est pas du tout simple d'oublier. Je l'ai revu la semaine passée et je confirme qu'il

souffre réellement relativement à sa santé. Chaque matin, je me réveille avec ce vide au fond de moi, en pensant que j'ai perdu une partie de moi-même.

Une partie de moi refuse d'accepter cela, mais je dirais que depuis qu'on s'est revus récemment, je suis vide d'émotion. Peut-être que je suis en train de réaliser que c'est réellement fini et qu'il n'y aura plus rien d'autre entre nous. C'est tellement dur, même après deux ans, mais je me dis que le meilleur reste à venir.

Je me souviens toujours de ces moments passés dans sa voiture, nos plus beaux dates, où nous nous chamaillions, où je lui faisais mes caprices et où il me suppliait, puis finalement nous nous réconciliions. Je me souviens de ses baisers sur mon front, de toutes les promesses que nous nous sommes faites, des prénoms que nous voulions donner à nos enfants, de notre lien si fort. Je me souviens de la façon dont je le plaçais toujours avant tout le monde, de comment il supportait ma personnalité, de comment je voulais que nos enfants lui ressemblent, de comment je fondais quand il chantait pour moi, car c'est quelqu'un qui aime beaucoup la musique et qui aime beaucoup chanter aussi. Et j'aimais tellement l'appeler tôt le matin juste pour entendre sa voix. En fait, je n'ai jamais cru qu'un jour nous ne serions plus ensemble, devenant des étrangers qui ne se parlent pas, qui ne partagent rien, parce qu'il préfère rester loin de moi, pensant que nous ne pouvons pas rester en contact étant donné que nos sentiments seront incontrôlables.

Je me dis toujours : « ... mais tout ça pour qu'au final chacun vive de son côté ? » Cela ne me paraît tellement pas juste, mais avancer est la seule option qui s'offre à moi car je dois changer le monde, il y a des personnes qui comptent sur moi, des personnes à qui je dois sans doute éviter une souffrance similaire.

Il est parfois difficile de faire comprendre à nos aînés et à notre société qu'il est important de laisser les gens s'aimer librement. Le cœur est le seul qui choisit qui aimer, et il ne devrait pas y avoir de restrictions basées sur des normes sociales ou des préjugés. La vie est déjà assez dure comme ça, et nous devrions tous avoir la possibilité de trouver le bonheur avec la personne de notre choix.

Donner une certaine liberté à chaque être humain pour choisir la personne avec qui il veut partager sa vie est crucial pour favoriser l'épanouissement personnel et les relations saines. En limitant cette liberté, nous risquons de causer de la souffrance et de l'injustice. L'amour ne devrait pas être dicté par des critères arbitraires, mais plutôt par les sentiments sincères et profonds que deux personnes partagent.

Et je pense qu'il est important de promouvoir la tolérance et l'acceptation dans notre société. En laissant les gens s'aimer sans jugement, nous créons un environnement plus inclusif et bienveillant. Chacun devrait avoir le droit de vivre sa vie selon ses propres choix et valeurs, tant que cela ne nuit pas à autrui.

Après, il y a cet aspect où notre génération semble banaliser les sentiments de leur partenaire. Aujourd'hui, je suis l'amour de ta vie, mais demain je deviens un parfait inconnu pour toi. Imaginez le mal que cela peut faire de sentir que cette personne qui faisait partie de ton quotidien, avec qui tu partageais tes secrets et qui connaissait ta vie privée, devienne simplement un étranger pour toi. Chacun fait sa vie, mais il fut un temps où tu étais ma vie, où tu faisais partie intégrante de ma vie ; et là, plus rien de tout ça.

Il est essentiel de se mettre à la place de l'autre, de ne pas blesser, de ne pas faire du mal, de ne pas jouer, de se battre, et de rester fidèle à ces engagements. J'ai envie que les jeunes retiennent que l'empathie et la transparence sont importantes peu importe la relation que tu entretiens avec une personne.

Si nous cultivons l'empathie et la transparence dans notre société, nous pourrions créer un environnement plus positif et harmonieux. L'empathie nous permet de comprendre les autres, de ressentir ce qu'ils ressentent, et de traiter les autres avec compassion et respect. Cela favorise la connexion humaine et la construction de relations solides.

La transparence, quant à elle, favorise la confiance et l'ouverture. Lorsque nous sommes transparents les uns envers les autres, nous créons un espace où les idées, les opinions et les émotions peuvent être partagées librement. Cela

permet de résoudre les conflits de manière constructive et d'éviter les malentendus.

C'est peut-être des choses qu'on néglige, mais c'est d'une grande importance. Cela peut nous permettre de construire une société où les relations sont basées sur la compréhension mutuelle, la confiance et le respect. Cela peut conduire à une meilleure communication, à une résolution pacifique des conflits.

Bien sûr, cela ne signifie pas que tous les problèmes seront résolus instantanément, mais cela jettera les bases d'un monde où les individus sont plus attentifs les uns aux autres et où la communication ouverte et honnête est valorisée.

Je pense que je suis reconnaissante de la personne que je suis en train de devenir. ***Je deviens une meilleure personne, prête à être là pour les autres, à réunir les gens et à combattre certains préjugés.*** Je suis déterminée à éveiller et à améliorer l'esprit de la société et du monde en général. Je souhaite répandre les couleurs de la paix, de l'inclusion et de l'ouverture d'esprit partout où je vais.

La semaine dernière, j'ai pris un taxi et un peu plus loin, nous nous sommes arrêtés pour prendre une dame qui pleurait en parlant au chauffeur. Je ne savais pas pourquoi elle pleurait, mais cela m'a profondément touchée. Je ne lui ai pas parlé, mais j'ai pris un mouchoir que je lui ai donné. Tout au long du trajet, elle continuait de pleurer. Quand nous sommes arrivés à ma destination, je lui ai dit : "Je sais que ce n'est pas facile, mais tu dois rester forte. Courage !" J'ai payé son trajet ainsi que le mien et je suis partie.

Cela démontre que lorsque vous prenez le temps d'aider quelqu'un en difficulté, vous ne pouvez pas imaginer l'importance que cela peut avoir pour cette personne. Un simple geste ou une parole bienveillante peut lui redonner espoir et lui rappeler qu'il y a encore des gens bien dans ce monde. C'est pourquoi il est si important d'aimer son prochain comme on s'aime soi-même.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *La Vie est faite d'expériences. L'ensemble de ces expériences, capitalisées, nous donnent la force d'aller de l'avant. De*

persévérer. De mieux réaliser notre Mission. Si dès le départ nous étions qui nous sommes actuellement, cela n'aurait pas de goût. Passer par ce par quoi nous passons est vital pour devenir ce que nous sommes aujourd'hui.

The Book
of
Blessings

08

J'ai pardonné.

TK

Il était une fois une jeune femme nommée TK.

Pour qui le pardon avait été la plus belle chose au monde. À travers les expériences traumatisantes qu'elle avait vécues, confrontée à des individus mal intentionnés et des agresseurs qui avaient tenté de lui faire du mal, TK avait trouvé dans le pardon un chemin vers la paix intérieure et la guérison. Malgré les années qui passaient, elle se retrouvait encore hantée par ces souvenirs douloureux, et elle avait du mal à trouver la paix intérieure et à avancer dans sa vie.

Un jour, son thérapeute lui parla du pouvoir libérateur du pardon. D'abord réticente, TK résista à cette idée. Comment pouvait-elle pardonner à ceux qui lui avaient fait du mal ? Mais à mesure qu'elle réfléchissait et explorait ses émotions, elle commença à réaliser que le pardon ne signifiait pas oublier ou excuser les actions passées, mais plutôt se libérer du fardeau de la colère et de la rancœur. Elle entreprit alors un voyage intérieur, explorant ses sentiments les plus profonds et faisant face à la douleur de son passé.

Petit à petit, elle commença à ressentir une certaine compassion pour ceux qui l'avaient blessée, réalisant qu'**ils avaient eux-mêmes été blessés et agissaient de la seule manière qu'ils connaissaient**. Un jour, TK prit la

décision de pardonner à ceux qui lui avaient fait du mal. Ce fut un moment de libération, un poids immense se leva de ses épaules. En pardonnant, elle se libéra de l'emprise de son passé et ouvrit la voie à la guérison et à la paix intérieure.

Pourtant, au-delà de ses propres blessures, TK avait également traversé le douloureux processus de deuil du décès de son meilleur ami. Son cœur avait été brisé, et elle avait dû affronter une douleur profonde et déchirante. Malgré sa recherche incessante, elle n'avait pas trouvé cette personne qui lui aurait dit : "Arrête de te mentir, je t'en prie. Dis-moi ce qui te rend triste, s'il te plaît. Je sais que tu ne vas pas bien, ça se voit au fond de tes yeux."

TK se sentait également reconnaissante pour chaque rayon de soleil qui caressait son visage le matin, pour chaque brise légère qui dansait à travers les feuilles des arbres. Elle ressentait une profonde gratitude pour les petites joies simples de la vie qui illuminaient ses journées. Mais au-delà des éléments extérieurs, elle était reconnaissante pour les leçons que la vie lui avait apprises à travers les moments les plus difficiles, et pour la force intérieure qu'elle avait découverte en elle-même.

Elle était également reconnaissante pour les personnes qui avaient croisé son chemin et avaient apporté de la lumière à sa vie. Mais par-dessus tout, TK était reconnaissante pour l'amour inconditionnel de sa famille et de ses amis. Leurs sourires, leurs étreintes chaleureuses et leurs mots d'encouragement étaient un rappel constant de la beauté de l'humanité et de la puissance de l'amour.

Chaque jour, TK prenait un moment pour se connecter avec cette gratitude profonde qui habitait son cœur, sachant que même dans les moments les plus difficiles, il y avait toujours quelque chose à apprécier et à célébrer. Et c'est dans cette gratitude qu'elle trouvait la force et la sérénité pour continuer son voyage avec courage et détermination.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Lire des histoires comme cela est toujours fascinant, surtout lorsque l'on connaît la face cachée de ce qui est raconté. Le plus beau dans tout cela est la capacité d'apprécier les plus petites choses

de la vie. Si vous le pouvez, sortez marcher un soir de pleine lune, dans un espace silencieux – ou peu bruyant. Vous allez vous rendre de quelque chose. Ou, faites en sorte que vous captiez les premiers rayons de soleil de la journée, avec une méditation ou juste une petite promenade matinale. C'est dans les petites choses de la vie que la beauté se trouve.

*The Book
of
Blessings*

09

Nous pouvons changer.

Hassane Hamadou

Hello la AB Family !

Je suis Hassane Hamadou Saley, un jeune entrepreneur passionné par son travail.

Tout d'abord, je tiens à remercier la Team AB de me donner l'opportunité de m'exprimer une fois de plus pour partager un peu mon histoire depuis ma rencontre avec le Coach Ahmed Barry et son équipe.

Avant de répondre à vos questions qui guident l'écriture de ce texte, permettez-moi de vous dresser un portrait de la personne que j'étais jusqu'à la fin de l'année 2020.

J'étais quelqu'un de très timide et réservé, évitant souvent de me mettre en avant. Je ne prenais pas vraiment part aux discussions, gardant mes opinions et mes choix pour moi-même. C'était un peu comme vivre dans une prison que je m'étais moi-même construite.

L'une des plus belles choses qui me soit arrivées ces dernières années est ma rencontre avec Ahmed Barry, grâce à une amie de longue date – cette chère Tana Willane.

Ceux qui me connaissaient bien avant et ceux qui me connaissent aujourd'hui peuvent témoigner du changement radical qui s'est opéré en moi, et je n'ai aucunement l'intention de le dissimuler.

Une lumière brillait en moi depuis ma naissance, mais je ne savais pas comment y accéder pour la laisser rayonner et vivre pleinement ma vie.

J'étais dans une sorte de paranoïa, vivant ma vie au jour le jour sans projet d'avenir ni même d'intérêt pour le futur. Mais aujourd'hui, grâce à Dieu, je peux affirmer que je fais partie des hommes les plus épanouis au monde.

J'ai fait de belles rencontres lors des différentes formations organisées par le coach Ahmed Barry, et de nombreuses opportunités se sont présentées à moi. De plus, je participe régulièrement à des discussions animées, ce qui est une expérience très enrichissante. Vous ne pouvez pas imaginer le plaisir que cela procure lorsque tout le monde vous écoute attentivement dans une salle ou dans un lieu public.

Le meilleur reste à venir, et il est important de découvrir de nouvelles choses pour en faire l'expérience et en parler avec passion.

Je suis reconnaissant envers Dieu pour tout ce qu'il a fait et continue de faire dans ma vie, Alhamdulillah ! Je suis également reconnaissant pour le bonheur et les belles âmes qui m'entourent aujourd'hui.

Ce dont je suis le plus reconnaissant aujourd'hui, c'est de la bonté de mon cœur, une qualité innée en moi. Mon entourage en est témoin, et c'est cette bonté qui m'aide à mieux vivre.

Beaucoup de choses peuvent survenir dans nos vies, qu'elles soient positives ou négatives, mais il est important de se rappeler que Dieu fait toujours les choses pour le mieux, même si nous ne le comprenons pas toujours sur le moment.

Ayez des ambitions professionnelles et personnelles afin de vous épanouir pleinement.

J'espère que le monde entier pourra bénéficier de cette bonté de cœur pour toujours, car le meilleur est à venir.

Nous ne cessons jamais d'apprendre, car la connaissance est infinie.

Je conclus en souhaitant tout le bonheur et la réussite au Coach Ahmed Barry et son équipe dans leurs projets visant à aider les autres. Vous avez apporté énormément dans ma vie, et je suis sincèrement reconnaissant pour cela.

Que Dieu nous permette de continuer ensemble.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Je suis quelqu'un de très sensible, même si on ne dirait pas. J'aime par-dessus tout lire des histoires de transformation. Elles recèlent un grand secret de la vie. Rien n'est figé. Nous, les humains, pouvons tout améliorer. Nous pouvons nous recréer tels que nous le souhaitons. Et quand nous nous engageons à transformer un aspect de notre vie, tout devient possible.*

The Book of Blessings

10

J'ai découvert ma Mission.

Isaac

Ma Mission est d'Impacter le monde par le Numérique.

J'ai toujours été passionné par l'informatique depuis mon enfance, mais je n'ai découvert la programmation informatique qu'au lycée. C'est là que j'ai su immédiatement ce que je voulais faire.

À ce moment précis, j'ai été captivé par cette idée ; c'était mon coup de foudre, ma passion. En classe de première, après avoir lu un catalogue de l'UNFPA sur les violences basées sur le genre et après avoir discuté avec mes amies Dorcas et Déborah, qui étaient à A.D.U. et qui avaient un projet similaire qu'elles souhaitaient résoudre avec le numérique, tout est devenu clair pour moi. L'ampoule de l'inspiration s'était allumée.

J'ai réellement compris que ma raison d'être était de trouver des solutions, d'améliorer, en un mot, d'impacter à travers le numérique. Après l'obtention de mon bac, le choix était évident, le chemin était tracé : je devais poursuivre mes études en informatique. J'ai donc intégré une école supérieure en informatique, où j'ai découvert le Google Developers Student Clubs (GDSC), un club étudiant qui partageait la même vision.

C'est là que j'ai fait des rencontres extraordinaires. Tout était en place pour commencer ; il y a un début à tout, même si certains me prenaient pour un rêveur en raison de ma vision audacieuse – c'est toujours comme cela lorsque l'on rêve. Malgré cela, j'ai continué à avancer, sans jamais douter de ma capacité à assumer ce rôle, jusqu'à ce que Google – oui, Google – me nomme Lead du GDSC. C'était une véritable reconnaissance, une Grâce !

Cela m'ouvrait la voie pour accomplir ma Mission, car je considère que c'est une Mission qui m'a été confiée par le Très-Haut.

Je suis et je serai toujours reconnaissant de cette opportunité, de cette chance qui m'est offerte d'impacter, de transformer à travers le numérique. Je ne cesserai jamais de remercier le Ciel pour cela. Malgré les obstacles, les barrières, les déceptions, je suis pleinement investi dans cette Mission.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : A un moment ou à un autre, nous recevons tous une lumière d'inspiration, une guidance qui s'offre à nous. Nous savons exactement ce que nous devons faire. Lorsque cela arrive, deux choix s'offrent à nous : faire preuve de courage et suivre cette Voie qui se trace devant et qui n'a aucune certitude, ou rester dans un confort et un avenir plus sûr. Plus de 70% des gens suivent cette deuxième option. Si vous avez suivi votre Voie, vous faites partie des 30%. Et un jour, si ce dilemme se présente à vous, faites le choix de rejoindre le groupe des 30%. C'est là que la magie se trouve.

11

Je sais me débrouiller.

Leyla Amadou Idé

Leyla est une jeune fille heureuse, pleine d'ambition et de rêves, élevée dans une famille qui se débrouille bien. Alhamdulillah !

Dès mon plus jeune âge, j'ai grandi en me débrouillant et en faisant des petits commerces. Cela nous a beaucoup aidés après le décès de mon père, parce qu'à ce moment, c'est notre mère, ménagère, qui nous prenait en charge. Dieu faisant bien les choses, nous en sommes arrivés jusque-là.

Nous sommes une famille de 7 enfants du côté de maman et 9 du côté de mon père, mais nous vivons séparément. Mon enfance a été un peu difficile avec mes frères qui me sous-estimaient parce que je suis calme de nature et un peu lente selon eux.

Ils pensaient que je ne serais pas en mesure de faire ceci ou cela, et malheureusement, je ne pouvais pas me défendre. Je remettais tout en question, même en grandissant, surtout en ce qui concerne les relations amoureuses. Quand on s'embrouillait, je me disais que c'était de ma faute – vous savez, cette manie que les personnes au bon cœur ont de penser que tout est de leur faute.

Et jusqu'à présent, j'ai ce blocage en relation. Parfois, on dit que je suis très sérieuse pour mon âge, que je ne m'amuse pas comme les jeunes de mon âge, que je reste toujours dans mon coin. Il y en a même un qui est parti sans donner de raison à cause de ma façon d'être avec les gens – le fait d'être sérieuse pour mon âge.

Même si j'aimerais faire quelque chose, je me dis que tant que c'est moi, cela ne va pas aboutir, ce qui me dérange personnellement. Même si j'ai des idées, je ne les partage pas de peur qu'on se moque de moi ou qu'on me juge.

Ce qui me motive le plus dans ce monde, c'est le fait que j'ai maman à mes côtés, qui me soutient et me comprend peu importe la situation. Cela me donne la force d'avancer. Je sais d'où nous venons.

Et il n'y a pas longtemps, j'ai rencontré mon âme sœur. J'attends de voir ce que Dieu fera de l'avenir. Pour le moment, il m'accepte telle que je suis, et de mon côté, je suis une personne très compréhensible qui pardonne facilement. Je garde rarement rancune. Cela nous aide dans notre relation.

Je termine mon histoire dans ce livre avec lui parce qu'à l'heure actuelle, sans lui dans ma vie, je ne serai rien. Je remercie tellement le bon Dieu pour cela.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Je ne le dirai jamais assez : « Dans un monde où tout le monde veut que vous soyez quelqu'un d'autre, être soi-même est le plus grand des accomplissements ». Leyla n'est pas lente. Leyla est Leyla. Point. Et Leyla est assez sage pour ne pas laisser les standards de la vie des autres devenir ses standards de vie. Leyla fait de son mieux. Et si elle veut faire mieux que son mieux, elle fera mieux que son mieux. Leyla est fière de cela. Si cette histoire vous parle, vous êtes alors comme Leyla. Faites de votre mieux.

12

Souriez. Cela me fera plaisir.

Saratou Mamane

La plus belle chose qui me soit arrivée ces derniers temps ?

C'est la rencontre des êtres aux belles âmes, des personnes prêtes à écouter et à prêter main forte au besoin. Des personnes exceptionnellement extraordinaires. Différentes de toutes les catégories des gens que j'ai eu à rencontrer dans ma vie jusqu'à récemment car ces personnes veillent à ce que tu réalises tout ce que tu leurs dis que tu vas réaliser. C'est magique.

Ses personnes m'ont aidé à vaincre la timidité, à être plus ouverte, à voir plus loin que ce qui se trouve devant mes yeux, à pardonner, à contrôler mes réactions face aux critiques, à comprendre les agissements des autres. Le plus important : **à aimer et partager l'amour autour de moi.**

Ces dernières années, j'ai appris à être persévérante et je suis devenu un modèle dans mon entourage car j'ai compris que tout ce que je désirais se réaliserait seulement grâce à moi, grâce à mes efforts et non grâce à qui que ce soit. Je me suis alors armée de courage et de persévérance pour qu'à chaque pas, je récolte soit la réussite ou une expérience de vie que je transforme en opportunité.

Je suis reconnaissante de ma vie et de ma famille qui me soutiennent dans la plupart de mes décisions, de mon nouveau monde où je me suis retrouvée – ce monde dans lequel il y a l'harmonie, l'amour et le sens de responsabilité.

Je suis reconnaissante d'avoir une communauté, une famille, dans laquelle se trouvent des personnes qui me font oublier mes soucis puis me donnent une force inimaginable pour affronter et vaincre mes problèmes à chaque fois que je rencontre l'un d'eux.

Je suis reconnaissante d'avoir rencontré des personnes qui m'ont transformée et m'ont aidée à contrôler mes pensées et à ne plus sombrer dans la dépression.

Je suis reconnaissante envers Dieu de m'avoir donnée la vie que je vis.

Ma vocation est de voir un sourire sur chaque visage que je côtoie et je serai encore plus reconnaissante si ce sourire commence par vous qui me lisez.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Si vous avez dans votre entourage des gens qui veulent vous voir sourire, gardez-les jalousement. Il n'y en a pas beaucoup comme cela. Et si vous êtes de ceux et celles qui viennent de loin et qui connaissent la valeur d'une main tendue ou d'un sourire offert, alors tendez la main aux gens et souriez-leur. Vous changerez le monde en faisant cela.

13

Abandon & Réconciliation.

Massaoudou Ibrahim Aboubacar

Les premiers chapitres de ma vie se sont écrits sans la douce présence maternelle et sous l'ombre aimante de mon père ; j'étais surtout accompagné de mes belles-mères. Je suis un jeune garçon qui n'a pas connu l'amour maternel. Trois ans après ma naissance à Abidjan, ma mère m'y laissa avec mon père. C'était la seule et dernière fois que je la voyais. Je ne l'avais plus revue jusqu'à mes 10 ans.

J'avais été éduqué par mes belles-mères à tour de rôle. Ce n'était vraiment pas une vie facile – seule la présence de mon père me soulageait. Cela dit, malgré cette présence, je réclamaïis cet amour maternel ; *je m'endormais chaque nuit en pleurant.*

À chaque fête de fin d'année, je voyais mes amis qui venaient avec leurs mères, et moi venant seul. Ma belle-mère n'avait jamais eu le temps d'y participer – je me disais que si c'était ma mère, elle irait avec moi comme les mères des autres enfants.

J'avais développé en moi ce sentiment de vivre sans l'amour d'une mère. Malgré mes premières années difficiles, par la suite, je suis devenu ce garçon, si je pouvais le dire, qui s'en foutait. Je ne voulais même pas parler à ma

maman. Je commençais à m'habituer à la vie aux côtés de ma belle-mère, car en ce moment, notre relation s'est améliorée.

Lorsque j'ai eu dix ans, ma mère était revenue en Côte d'Ivoire. J'étais en classe de CM1, en 2009-2010. Le jour-là, avant de quitter la maison pour l'école, mon père m'avait annoncé son arrivée, mais ma réaction avait surpris ce dernier. Je n'avais pas exprimé cette joie d'un enfant qui va revoir sa mère après plusieurs années. Non. Lorsque j'étais revenu l'après-midi à l'école, comme nous étions dans la cour commune, un ami était venu en m'annonçant que ma maman était venue, mais c'était toujours la même réaction que celle que j'avais faite à mon père le matin. Je ne ressentais vraiment pas cette sensation d'un enfant qui n'a plus revu sa mère depuis plusieurs années.

À mon arrivée, la première chose que je lui ai dite, c'est : « Bonne arrivée maman ! », sans plus. Je suis allé me déshabiller et me changer pour ressortir. Sans rien lui dire. C'est comme cela qu'on vivait pendant des mois. Un jour, mon père me dit : « Ta maman devra repartir au Niger ! », car ma première belle-mère était enceinte, donc elle doit aller s'occuper d'elle. Je lui ai répondu : « Bah, ce n'est pas comme si c'était la première fois qu'elle allait me laisser ici, donc tant mieux ». Je l'avais dit sur un ton de "je m'en foutisme". Le jour-là, je savais que mes dires n'avaient pas plu à mon père, et c'était la première fois qu'il levait la main sur moi.

Le jour où elle allait partir, elle m'a dit une phrase qui m'a vraiment fait couler les larmes ce jour-là : « **Je sais que je ne t'ai pas vu grandir et je comprends parfaitement ta réaction envers moi depuis que je suis ici, mais sache que je suis fière de toi, de voir que tu avances bien dans tes études !** ». Jusqu'à aujourd'hui, quand je pense à cette phrase, je coule des larmes.

L'année pendant laquelle j'ai fait le CM2 était l'année des crises post-élections en Côte d'Ivoire. Nous ne partions même plus à l'école. Voyant une lenteur d'évolution de la situation, mon père décida de me ramener au Niger, afin que je continue mes études et vive avec mon oncle.

Ainsi commença une nouvelle étape de ma vie, toujours sans l'amour d'une mère. Heureusement, ma nouvelle famille a été très accueillante. Je me suis vite intégré dans la famille. Je suis devenu comme un membre légitime de la

famille. La femme de mon oncle me voyait comme son enfant. Tout ce qu'elle faisait à ses enfants, elle me le faisait. J'étais vraiment épanoui dans cette nouvelle famille. J'étais arrivé en janvier, donc j'ai été inscrit dans une école privée près de la maison où j'avais eu mon certificat.

En juin, lorsque nous avons eu nos vacances, mon oncle m'a dit d'aller au village pour voir la famille. En un seul coup, j'avais senti ce sentiment d'une personne qui va quitter sa propre famille pour aller visiter une famille qu'elle n'a jamais vue, alors que c'est ma propre famille que je vais aller voir – c'était bizarre comme sentiment. En vrai, j'étais triste.

Mon oncle a alors appelé mon papa pour lui dire que je ne voulais pas aller voir la famille au village. Ce dernier lui dit de me forcer et de ne pas demander mon avis. Mon oncle m'a alors négocié pour que je parte et que j'allais faire seulement une semaine – ce qui était une farce bien-sûr. Au fond de moi, je savais que j'allais dépasser une semaine. Quelques jours après, je me suis préparé pour y aller, et je vous assure que le jour-là, j'ai pleuré comme si j'allais voir des inconnus. J'ai été au village, mais je n'ai même pas fait deux jours que j'ai commencé à réclamer mon retour à Niamey, car je ne m'y sentais pas à l'aise.

Seule ma maman comprenait ce que je ressentais et ne me jugeait pas. J'étais devenu un enfant rebelle, je m'en fichais de ce que disaient mes frères et même ma belle-mère. J'étais plongé dans la solitude, je ne parlais à personne. Le jour où j'allais partir, j'avais cette joie en moi, et ma mère, malgré tout ce que je lui avais fait depuis mon arrivée au village, ne cessait jamais de m'approcher pour me parler, même si je faisais exprès de ne pas l'écouter.

Quelques mois après, j'étais de retour à Niamey, et je ne suis plus reparti au village jusqu'après ma classe de 4^{ème}, deux ans après. Cette fois-ci, c'était avec mon cousin, et là, j'étais heureux d'aller au village car j'étais accompagné, et cette fois-ci, j'avais passé deux mois de belles vacances. Pendant ces vacances, j'ai amélioré ma relation avec ma maman. Il faut savoir qu'avant d'y aller, la femme de mon oncle m'avait parlé de la situation entre ma mère et moi qui ne lui plaisait pas, et elle savait que le problème venait de moi.

Après ces vacances, je me suis senti vraiment à l'aise.

Ma relation avec ma mère s'était améliorée, et je sentais ce que ça faisait d'avoir une mère. Je commençais à grandir. Nous échangeons des messages et des appels.

Aujourd'hui, je suis fier de toutes ces étapes par lesquelles je suis passé, car elles m'ont montré une partie de ce que c'est réellement la vie.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Manquer d'un parent est pénible. Je sais ce que c'est parce que j'ai vécu toute ma vie, jusqu'à aujourd'hui sans mon père. Mes parents ont divorcé quand j'avais 5 ans, et depuis, je vis avec ma mère. Si vous avez perdu quelqu'un dans votre vie, vous savez ce que c'est de se sentir incomplet. Il faut travailler sur vous, grandir et devenir une meilleure personne. Si cette personne revient dans votre vie, si jamais elle peut, ce n'est que bonne grâce. Et si elle ne revient pas, vous avancez quand-même.*

14

J'ai lu. J'ai grandi.

Mohamed Abdoulaye Mohamed

Voici ce dont je suis le plus reconnaissant dans ma vie.

Dans un coin paisible de ma chambre, aux premières lueurs de l'aube, je m'assois avec détermination, prêt à plonger dans les pages qui s'étalent devant moi. Le livre que je tiens entre mes mains n'est pas juste un amas de mots imprimés sur du papier, c'est le début d'une nouvelle aventure, une quête pour devenir le meilleur de moi-même.

Cette aventure a commencé lorsque j'ai réalisé que mes rêves de devenir coach, formateur et conférencier nécessitaient plus que de simples aspirations. C'était lors d'une tentative de mise en scène pour une vidéo YouTube que la réalité m'a frappé de plein fouet. Les projecteurs braqués sur moi, j'ai ressenti le poids du besoin de connaissances s'abattre sur mes épaules. C'est alors que j'ai compris : ***si je voulais réaliser mes rêves, je devais me plonger dans les livres.***

C'est ma mère, que Dieu lui accorde longue vie et santé, qui m'a offert mes premiers ouvrages. Son geste empreint de générosité et de foi en mon potentiel a été le point de départ de mon voyage vers la découverte de soi et l'enrichissement intellectuel.

Parmi ces ouvrages se trouve « Deep Work » de Cal Newport, un livre qui a captivé mon esprit dès les premières lignes. À travers ses pages, je découvre peu à peu l'importance du travail en profondeur, une notion qui résonne profondément avec mes aspirations professionnelles.

Chaque matin, juste après la prière du Fajr, je consacre 30 à 60 minutes à la lecture. C'est mon moment sacré, où je me connecte avec mon esprit et nourris mon âme de connaissances nouvelles.

Ce n'est pas tant le livre en lui-même qui a été le déclencheur, mais ma ferme volonté de transformer mes rêves en réalité. À mesure que je progresse dans ma lecture, je ressens les changements se produire en moi. Mon esprit s'ouvre davantage, ma communication devient plus fluide et ma concentration s'aiguise. Ce n'est que le début d'une transformation profonde et significative dans ma vie.

Chaque page tournée me rapproche un peu plus de mes objectifs, chaque mot absorbé me donne plus de puissance pour réaliser mes rêves. Pour moi, la lecture n'est pas seulement un passe-temps, c'est une voie vers la réalisation de soi et l'accomplissement de mes aspirations les plus profondes.

Et dans ce voyage vers la connaissance et la croissance personnelle, je sais que je ne suis pas seul. Ma mère, avec son amour et son soutien infinis, est là pour m'encourager à poursuivre mon chemin avec détermination et courage.

Je m'arrête un instant pour réfléchir à la chose dont je suis le plus reconnaissant au monde, et une évidence s'impose à moi : **ma famille**.

En son cœur se trouve ma mère, une force de la nature qui a toujours été là pour moi, et qui le sera toujours. C'est elle qui a cru en moi quand personne d'autre ne le faisait, qui a sacrifié son propre confort pour nous offrir les moyens de réussir. À travers ses gestes, ses prières, ses conseils, elle m'a guidé sur le chemin de la vie avec amour et dévotion inconditionnels.

Mais ma gratitude ne s'arrête pas là. Je suis également reconnaissant envers mon père, un pilier de soutien et de stabilité dans ma vie. Sa présence et son soutien m'ont permis de grandir et de m'épanouir, et je lui en suis infiniment reconnaissant. Au-delà de ma famille biologique, je suis reconnaissant pour

les tuteurs incroyables qui ont croisé ma route et qui ont laissé une empreinte indélébile sur mon parcours. Leurs enseignements, leurs encouragements et leur exemple ont enrichi ma vie de façon inestimable.

Et enfin, je suis reconnaissant pour la vie elle-même, pour cette chance, cette bénédiction qu'Allah m'a accordée. Chaque jour est une nouvelle opportunité de grandir, d'apprendre et de contribuer au monde qui m'entoure. En exprimant ma gratitude envers ma famille et envers la vie elle-même, je souhaite que les gens puissent également ressentir cette profonde reconnaissance et tirer inspiration et réconfort de ce sentiment. ***Car c'est dans la gratitude que réside la véritable richesse de l'âme.***

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Pourriez-vous jamais trouver une forte détermination et un profond sentiment de gratitude comme ceux-là que Mo, comme nous l'appelons, manifeste dans son histoire ? L'équation de la réussite est très simple : la gratitude pour ce que nous avons et la détermination pour ce que nous voulons. Ces deux éléments, combinés, vous permettront de déplacer des montagnes.

15

J'ai échappé au suicide.

Mourtala Harouna Seydou

La plus belle chose qui me soit arrivée au cours de ces dernières années est d'avoir trouvé la force de me guérir. Mon parcours a été marqué par des moments sombres, des pensées suicidaires et une dépression profonde.

J'ai dû passer ma vie à sourire et à dire que tout allait bien, même si mentalement, cette société n'était pas la mienne. J'ai pleuré en silence, me sentant comme si j'avais des éclats de verre brisé dans la tête.

Cependant, j'ai trouvé un peu de réconfort dans la solitude, les promenades solitaires, la musique, la lecture et la nature. Mais cela ne suffisait pas. En 2015, probablement l'année la plus sombre de ma vie, j'ai commencé à penser au suicide. Cette lutte a duré jusqu'en 2022.

Heureusement pour moi, j'ai découvert des communautés qui partagent le même type de personnalité que moi, les INFJ. J'ai fini par m'intégrer à ces groupes. J'ai également suivi une thérapie, et depuis, les choses vont de mieux en mieux.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis plus fort, plus résilient et plus conscient de ma propre valeur. Je me suis accepté, aimé et j'ai cherché des moments de

réconfort. Je sais que je ne suis pas fou, mais probablement INFJ, le type de personnalité le plus rare au monde, estimé à moins de 1% de la population.

J'ai de nombreuses qualités innées en moi, telles que la créativité, le leadership et le charisme. Pourtant, je me suis souvent senti seul et indigne. Avec le temps, j'ai appris que je pouvais m'épanouir en cherchant de l'aide auprès d'un psychologue expérimenté et en trouvant des personnes similaires.

Mon histoire est celle de la résilience, de la découverte de soi et de la recherche de soutien. Si vous traversez des moments difficiles, sachez que vous n'êtes pas seul, et il y a toujours de l'espoir. Il y'a toujours quelqu'un qui vous tend la main.

N'oubliez pas que vous méritez d'être entendu et soutenu. Si vous vous sentez en danger immédiat, veuillez contacter un professionnel de la santé ou un service d'urgence. Votre histoire peut inspirer d'autres personnes.

De quoi suis-je reconnaissant d'autre ? Je suis profondément reconnaissant pour la bibliothèque du CCFN de Niamey et pour les personnes qui ont croisé mon chemin là-bas. Cette bibliothèque a été bien plus qu'un simple lieu de livres pour moi. Elle a été un refuge, un portail vers la connaissance et un foyer pour mon esprit assoiffé d'apprendre.

M. Soumana Souley, avec sa carte d'adhérent de collégien, m'a ouvert les portes de ce monde intellectuel. Sa gentillesse et son geste m'ont montré que le savoir était accessible à tous, peu importe notre origine ou notre situation. La mamie du CCFN qui racontait des contes et nous enseignait la lecture des bandes dessinées a laissé une empreinte indélébile dans mon cœur

Je souhaite que le monde entier puisse bénéficier d'un accès similaire à l'éducation et à la culture. Je rêve d'un monde où chaque enfant, qu'il vienne d'un bidonville ou d'une grande ville, puisse entrer dans une bibliothèque et se sentir accueilli, inspiré et encouragé à explorer le savoir. Je souhaite que chaque personne puisse trouver un M. Soumana Souley dans sa vie, quelqu'un qui lui tend la main et l'amène vers la lumière de la connaissance.

Mon vœu le plus cher est que les bibliothèques, les centres culturels et les espaces d'apprentissage soient accessibles à tous, sans barrières financières

ni sociales. ***Car c'est là que naissent les rêves, les idées et les solutions pour un monde meilleur.***

Merci CCFN, merci à tous ceux qui ont contribué à mon épanouissement intellectuel. Puisseons-nous continuer à partager ce trésor avec le monde entier, pour que chacun puisse grandir, s'épanouir et trouver sa voie vers la lumière.

N'oublions jamais l'impact positif que l'accès à l'éducation peut avoir sur nos vies et sur celles des autres.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Se sentir différent est un sentiment pénible pour la plupart des humains. Le désir d'être accepté et inclus, présent en nous depuis des milliers d'années, fait que nous cherchons constamment à ressembler aux autres, à être inclus. Cela devient pénible lorsqu'on n'y arrive pas et qu'on a des preuves irréfutables qu'on n'est pas comme les autres. La bonne nouvelle est qu'on n'est pas seul. Si j'ai créé la AB Family, c'est pour offrir aux gens qui ne se sentent pas comme les autres de se trouver des gens à qui ils ressemblent. Rappelez-vous ce que Mourtala a dit : Vous mérité'e d'être écouté'e, compris'e et soutenu'e.*

16

Que des belles âmes.

Nana Mariama Abdoulaye

La plus belle chose qui m'est arrivée au cours de ces dernières années est la suivante : j'ai eu l'opportunité de rencontrer une personne très spéciale, en la personne de mon futur mari : **Almoustapha** alias Taphé.

Cet homme qui m'a aidée à traverser des périodes difficiles et des moments inoubliables.

Cet homme qui a fait en sorte que je fasse la connaissance d'autres personnes importantes et uniques à leur manière.

Cet homme qui m'a permis de changer.

Cet homme qui m'a permis de me comprendre.

Cet homme qui m'a permis de m'accepter telle que je suis.

Je suis très reconnaissante d'avoir rencontré cet homme, et à travers lui, ces belles âmes qui m'encouragent, me font confiance dans toutes les épreuves que je traverse et m'aiment telle que je suis.

Je les aime aussi du fond du cœur.

Je suis reconnaissante d'avoir rencontré mon Super Coach, mon 'papa' et en même temps mon frère.

Je suis également reconnaissante d'avoir rencontré toute l'équipe et la Family, qui m'aide à avancer et à guérir mon passé pour vivre dans le présent.

Le passé est déjà passé. Nous nous concentrons sur le présent.

S'il y'a une chose que je souhaite aux gens, c'est de participer au moins une fois à Master Your Power, le programme de mon papa, Ahmed Barry. Ce programme a changé ma vie.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Je suis fortement inspiré par le couple de mon cher frère Taphé. Avec Nana, ils forment un duo tellement puissant et inspirant qu'on a envie de faire comme eux. Ils sont une preuve que l'amour existe, que l'amour est beau et que l'amour se vit à deux. Je souhaite à chaque jeune personne de vivre une relation comme la leur. Ils sont un réel Blessing pour nos vies.*

17

Au-delà de la montagne.

Nouredine Mounahi

Alors que je n'étais qu'un enfant, le monde était rempli de limites autour de moi. Une maladie génétique m'a été diagnostiquée et selon les médecins mon espérance de vie était de dix-huit ans.

Comme si cela n'était pas assez, à l'âge de 6 ans j'ai eu un accident qui me valut une brûlure au troisième degré sur la moitié de mon corps. Il m'a fallu sept mois pour guérir, et environs deux ans pour réapprendre à marcher et à utiliser ma main gauche.

Mais il semble que la vie s'épanouisse en défiant les attentes. Non seulement j'ai conquis cette montagne, mais j'en ai récemment escaladé une bien plus haute, taillée dans l'amour et la joie : la paternité.

Il y a quelques mois, ma femme et moi avons accueilli un magnifique petit garçon. En le tenant pour la première fois, j'ai ressenti un amour dont je ne soupçonnais pas l'existence, un amour si fort qu'il menaçait d'éclater de ma poitrine. Ses petits doigts, d'une délicatesse inouïe, se sont enroulés autour des miens, me remplissant d'une émotion que je n'ai jamais ressentie de toute ma vie : *j'étais père.*

En regardant dans ses yeux curieux, j'ai vu un reflet non seulement de moi-même, mais aussi de la résilience de l'esprit humain. J'ai vu un avenir débordant de possibilités, un avenir dont je ne serais pas seulement le témoin, mais que je l'aiderais activement à construire.

Chaque gazouillis, chaque gloussement, chaque roucoulement est une symphonie composée de joie pure. Il nous rappelle constamment que la vie n'est pas définie par des limites, mais par le courage de les défier. Il témoigne du pouvoir inébranlable de l'amour, un amour qui transcende la peur et peint l'avenir avec des teintes vibrantes d'espoir.

Ce petit miracle, mon fils, n'est pas seulement la plus belle chose qui me soit arrivée cette année, c'est la plus belle chose qui me soit jamais arrivée de toute ma vie. *Il est la preuve que la vie, malgré ses défis, est un cadeau magnifique*, et je suis éternellement reconnaissant de le tenir dans mes bras et de voir son sourire innocent. Il me rappelle constamment que *les miracles existent*, qu'ils attendent de naître non seulement dans l'extraordinaire, mais aussi dans les moments quotidiens d'amour et de connexion.

Je me surprends à souhaiter que chaque être humain puisse faire l'expérience de la joie inaltérée, de l'amour inconditionnel et de l'émerveillement pur que la paternité m'a apporté. Que chaque vie soit touchée par un amour qui transcende les limites, un amour qui murmure l'espoir et peint l'avenir avec les couleurs vibrantes de la possibilité.

Que chaque cœur, fatigué ou blessé, trouve du réconfort dans la chaleur de la connexion, dans le simple fait de serrer quelqu'un dans ses bras. Car en chacun de nous réside le potentiel d'un amour profond et des possibilités infinies, qui attendent d'être découverts et nourris. Soyons reconnaissants pour les bénédictions que nous avons, aussi petites soient-elles, et ne perdons jamais de vue la magie que la vie a à offrir.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Relisez cela autant de fois que possible.*

The Book of Blessings

Written to Inspire.

Et laissez-vous imprégner par la beauté de ces mots et l'amour derrière ces souhaits. Cette histoire fait partie des plus belles que je n'ai jamais lues. C'est beau. C'est puissant. C'est un réel blessing.

The Book
of
Blessings

18

Construire sa Voie.

Oubeydatou Rahmani

Depuis mon enfance jusqu'à aujourd'hui, ma vie a été empreinte de rêves de contes de fées et de prince charmant. Je sais que j'en fais peut-être un peu trop parfois, mais sincèrement, je vois la vie en rose et je suis convaincue que tous ces rêves se réaliseront un jour, au bon moment.

Ainsi, je traverse les jours en attendant patiemment que mes rêves se concrétisent, tout en répandant de l'amour autour de moi malgré les épreuves de la vie. J'avais décidé de rester sur mes gardes vis-à-vis des autres, par précaution, mais cela n'empêchait pas mon bonheur ni mon désir de rencontrer de nouvelles personnes.

Cette soif de découverte m'a d'ailleurs conduite à intégrer la AB Family, ce qui a été la plus belle chose qui me soit arrivée ces dernières années. Grâce à eux, j'ai beaucoup appris et j'ai gagné en confiance en moi.

Je suis devenue une femme, pas parfaite ; je me suis trouvée plus que parfaite. J'ai compris ma véritable valeur. Je suis toujours entourée de personnes au positivisme contagieux, ce qui nourrit mon optimisme chaque jour un peu plus.

Ce dont je suis le plus reconnaissante, c'est d'avoir eu des personnes autour de moi qui m'ont écoutée sans me juger, qui m'ont comprise, soutenue, et qui continuent à le faire avec leurs précieux conseils et leur présence constante dans ma vie. Le soutien moral vaut plus que de l'or, et seules les vraies personnes le savent. Je ne pourrai jamais assez les remercier pour cela.

Ce que j'aimerais que le monde entier retienne, c'est qu'il est permis à chacun de rêver et d'avoir des objectifs, mais seuls les plus persévérants parviennent au sommet. Il faut se battre, persévérer, faire des projets à long terme avec patience et courage.

L'espoir est le moteur de toute réussite. « Si d'autres peuvent réaliser leurs rêves, pourquoi pas nous ? » est une question à se poser. Répétons-nous "Yes I Can" pour des résultats impeccables. Il faut se surpasser sans cesse, se fixer des objectifs et corriger nos failles chaque jour.

En résumé, nous sommes dans un monde où les faibles n'ont pas leur place. Cherchons notre but et utilisons notre intelligence pour l'atteindre. L'indépendance financière est cruciale de nos jours. Trouvons un petit business pour subvenir à nos besoins sans devoir rendre de compte à qui que ce soit. Acceptons de prendre des risques, car les échecs nous font grandir.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *La patience n'est pas ce que les gens pensent. Pour la plupart des gens, patienter signifie ne rien faire et attendre. La patience, la vraie, est la capacité de continuer à agir pour produire un résultat qu'on désire, sans s'attacher à ce même résultat que l'on désire. Quiconque vit avec patience se verra récompensé.*

19

J'ai été bénie par la Vie.

Rahinatou Bello

Je vais commencer par une petite histoire.

L'histoire d'une petite fille, adorable, aimante et très joviale. Cette petite aimait les gens, elle aimait particulièrement danser, surtout avec son père qui était pour qui était la princesse. À chaque fois qu'elle écoutait de la musique, elle se laissait emporter par la mélodie. Tous ceux qui la rencontraient tombaient amoureux de son énergie et de sa joie de vivre.

Elle était aussi très généreuse. C'est d'ailleurs pourquoi ses cousines l'appelaient Reinatou Maïga, bien qu'elle soit une Peulh, car elle nourrissait tous les chats du quartier – Maïga est un prénom donné aux hommes d'une ethnie du Niger, réputée pour leur extrême générosité. Eh oui, elle adorait les chats. Elle les aimait tellement que ses parents pensaient qu'ils étaient la cause de ses allergies. En effet, elle est née avec des problèmes de peau, ce qui poussa ses parents à l'emmener à Montpellier pour faire des analyses.

Cette dernière avait beaucoup d'allergies, non seulement à certains aliments, mais aussi à des médicaments. Elle s'est vue obligée de se traiter avec des produits corticoïdes dont les effets secondaires sont le plus souvent le surpoids, etc. Sa poussée de croissance fut rapide, tellement rapide qu'elle trouvait à peine des vêtements à sa taille. Elle a grandi avec des complexes,

des harcèlements et aussi des crises. Elle a également grandi avec une peur des hommes.

Cette fille a succédé à des relations qu'elle savait sans avenir juste pour éviter de s'engager pleinement avec un homme, jusqu'à ce qu'elle rencontre celui qu'elle savait être la bonne personne. Sa vie a constamment été gouvernée par la peur, l'anxiété, les complexes, les insécurités ainsi que plusieurs blessures liées à la polygamie de son père et à la nature toxique de sa mère, blessée par les problèmes de foyer.

Cette jeune femme est aujourd'hui celle qui écrit ce récit. Je dois vous dire que je suis maintenant reconnaissante de tout mon chemin. Personne dans ma famille n'a pensé que j'arriverais jusqu'à l'université, encore moins jusqu'au master. Mon éveil spirituel est la meilleure chose qui me soit arrivée ces dernières années. J'ai travaillé au cabinet d'Ahmed Barry où j'ai tant appris sur le développement personnel et l'acceptation de soi.

J'ai aussi eu une vision plus profonde de ma religion, je suis tout aussi reconnaissante pour ma mère qui, malgré tout ce qu'elle a vécu, ait su donner son temps et son énergie pour notre éducation.

Je suis reconnaissante de l'amour que j'ai toujours gardé en moi, ma capacité à toujours voir la beauté en chaque personne.

Mon hypersensibilité a toujours été à la fois un fardeau mais avant tout une bénédiction, car cela m'a permis de ne pas devenir une mauvaise personne et d'attirer également les bonnes personnes dans ma vie. Je continue ma quête spirituelle et espère un jour atteindre mes objectifs.

J'ai eu plusieurs enseignements dans ma vie et le plus important est que dans cette vie, si Dieu lui-même ne fait pas l'unanimité auprès des êtres humains, aucun humain n'est alors censé être accepté par tout le monde. La seule chose à faire est d'avancer et d'apprendre de ses erreurs pour mieux évoluer.

Que la Paix soit sur vous.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *S'accepter soi-même est le début de toute transformation et de toute évolution de l'être humain. Personne ne grandit, ni ne devient meilleur s'il ne commence pas par s'accepter tel qu'il est, s'aimer tel qu'il est et se comprendre tel qu'il est. C'est le point de départ de toute évolution.*

The Book
of
Blessings

20

D'enfant rejetée à femme épanouie.

Mme Almoctar Samira

Mon mari et moi nous sommes toujours connus car il est mon cousin au second degré. Nous avons même vécu ensemble dans le même cours, mais nous ne nous sommes jamais parlé, car monsieur est quelqu'un de très réservé.

Puis, en mai 2020, un soir après la rupture du jeûne, un numéro inconnu m'écrit : « Salut Sami, c'est ton cousin Almoctar ! ». Étonnée, je prends le temps de répondre, car cela coïncide avec le jour de mon anniversaire. Il me souhaite joyeux anniversaire et en profite pour me dire qu'il m'aime, qu'il a toujours eu des sentiments pour moi et qu'il veut faire de moi la sienne avec mon accord d'ici mon prochain anniversaire, In Shaa Allah. Sur le coup, j'ai paniqué et j'ai automatiquement bloqué son numéro.

Des heures après, il s'est rendu compte que je l'avais bloqué, il a appelé ma mère et lui a expliqué ce qui se passait. Alors ma mère a décidé de venir me parler. C'est là qu'elle m'a dit qu'elle savait que j'avais bloqué Almoctar, car il lui a dit qu'il voulait m'épouser. Elle ne peut rien faire pour lui, car si je dis non, elle ne va pas me forcer, mais elle me demande de l'écouter d'abord. Je l'ai débloqué, et je décide de lui laisser faire ses preuves, vu que je n'avais pas de prétendants.

Dès lors, nous avons commencé à échanger. Il venait me voir pendant les week-ends, et nous passions des heures à parler. Sept mois après, il a amené sa dot, et quatre mois après, le mariage a été célébré.

Mon mariage est la plus belle chose qui me soit arrivée, car en tant qu'enfant hors-mariage, j'ai vécu le mépris, l'abandon et les insultes. Dieu m'a accordé un homme doux, romantique, qui prend énormément soin des gens qu'il aime. Je me rappelle que le jour de l'accouchement de notre premier enfant, les sage-femmes ont dû le mettre dehors.

Avec lui, j'ai découvert le vrai amour. Il m'aide et m'assiste en tout, m'apporte mon petit déjeuner au lit de temps en temps, et chaque matin, il me fait la bise au fond avant d'aller au travail.

Autre chose ? Ma ténacité, ma capacité à résister aux épreuves de la vie. Quand j'étais adolescente, mon premier défi était de m'accepter moi-même en tant qu'enfant hors-mariage, avec toutes les tortures qui accompagnent ce titre.

A ma naissance, j'ai été abandonnée par mes géniteurs et allaitée par la demi-sœur de ma génitrice. Ensuite, j'ai vécu avec la sœur aînée de ma génitrice, que j'appelle maman. Cette dernière est tout ce que j'ai de plus cher. Elle s'est battue pour que je puisse jouir de tous mes droits. J'ai fréquenté les plus grandes écoles du pays ; elle m'a tracé un avenir. Je l'aime beaucoup.

Porter ce titre d'enfant née hors-mariage est la chose la plus difficile, car on me traitait de fruit du péché. Aucun membre de ma famille ne voulait de moi chez lui. On disait que je finirais forcément en enfer, que je ferais comme ma génitrice.

Je suis reconnaissante, car j'ai réussi à sortir la tête de l'eau. Je n'ai rien à envier à personne.

J'ai fait de grandes études, j'ai le meilleur des époux et la plus adorable des filles.

Toutes ces maltraitances font ma force aujourd'hui. Je suis reconnaissante de n'avoir pas laissé les rumeurs et suppositions définir mon présent et mon futur.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Il y'a des choses que nous n'avons pas choisi de voir arriver dans notre vie, mais que nous devons quand-même gérer, et de la meilleure des manières. C'est de cela qu'il s'agit ici : comprendre que les opinions que les autres ont de moi n'ont pas à devenir ma réalité. C'est là une façon de voir les choses très utile.*

The Book
of
Blessings

21

J'ai retrouvé l'amour de ma Vie.

Ya Aïsha

La plus belle chose qui me soit arrivée durant ces dernières années est la rencontre de cette personne importante dans ma vie.

Un soir où j'avais envoyé un message à mon cousin pour lui dire ceci : « Coucou cousin, comment vas-tu ? Tu as vraiment raison, les premiers mois de la terminale sont vraiment durs, très durs même, car c'est la première fois que j'ai eu 06/20 en maths. » J'attendais sagement la réponse de mon cousin que je ne tardai pas à recevoir. Malheureusement, ce n'était pas lui qui m'avait répondu mais son meilleur ami, qui me dit ceci : « Désolé ma chérie, ton cousin est un peu loin de moi, mais je lui transmettrai ton SMS. Voici mon numéro. » Je lui avais répondu puis j'ai tracé mon chemin.

Le lendemain matin, je reçois un message : « Bonjour ma sœur, comment vas-tu ? J'espère que je ne te dérange pas », sur le numéro que je croyais être celui de mon cousin. J'avais pris mon temps pour répondre et depuis lors, nous ne cessons jamais de nous écrire et de nous appeler. Il était devenu ce frère que je n'ai jamais eu et dont j'ai toujours rêvé – un homme respectueux, calme, pieux, intelligent et sociable. Tous ces mots sont insuffisants pour décrire sa personnalité. Il n'est pas parfait, mais magnifique aussi bien physiquement que moralement.

Je me sentais tellement en sécurité d'avoir eu ce genre d'ami dans ma vie. Nous continuions à nous fréquenter jusqu'à ce que tout mon entourage le connaisse au nom de notre amitié. Plus les jours passaient, plus nous étions solides, jamais l'un sans l'autre. C'était beau pour être vrai, mais il fallait le voir pour y croire. Toutefois, il faut noter que je suis une fille avec des principes et des valeurs. Je ne laisse pas n'importe qui rentrer dans ma vie, que ce soit en amitié ou en amour, car mon éducation ne me le permet pas. Je prie toujours Allah de mettre sur mon chemin un homme avec de bonnes intentions, qui craint Allah et qui connaît la valeur d'une femme, qui a le savoir et le savoir-faire. Je m'en fiche qu'il soit pauvre ou riche, mais qu'il soit plus intelligent que moi religieusement et socialement.

Nous vivions notre amitié jusqu'au jour où il m'a dit qu'il m'aimait d'un amour sincère. Je n'en croyais pas mes oreilles et je ne m'attendais jamais à cela venant de lui, car Dieu me voit, je le considérais comme ce frère que Dieu m'a envoyé. Je n'étais pas prête pour cette relation, car chez moi, pour inviter un homme à la maison, il faut d'abord avoir terminé le bac. Il m'avait promis qu'il ne me causerait pas de soucis et qu'il patienterait jusqu'à ce que je finisse cette affaire de baccalauréat.

Un mois après mon admission au bac, notre relation avait débuté. Il me soutenait, on se comprenait, on était devenu inséparables malgré les hauts et les bas que traverse chaque couple. Un an après, il réussit l'examen de l'armée de l'Air et il devait quitter le pays pour le Maroc pour une formation de 2 ans. Nous nous étions promis amour, confiance et patience. Puis il était parti à sa formation, durant laquelle nous nous étions soutenus malgré la distance. Plus les années passaient, plus nous nous croyions le couple le plus merveilleux du monde. Bref, nous étions devenus le genre de couple que l'on croit déjà mariés rien qu'en les regardant.

Deux ans après, il était de retour au pays. À ce moment-là, j'étais en deuxième année de licence à l'IAT, en Informatique de Gestion. J'étais heureuse qu'il soit enfin là après toute cette longue attente. À cause de mes études, je n'ai pas pu aller à l'aéroport pour l'accueillir avec sa famille. Après cela, nous devons nous voir chez moi le surlendemain de son arrivée. Malheureusement, j'ai eu un imprévu à l'école. Encore. Donc nous ne nous

sommes pas vus depuis son arrivée. Deux semaines plus tard, je lui ai dit que nous devions nous voir. Il m'avait dit d'accord. Puis j'ai remarqué qu'il ne m'appelait pas, ni ne m'écrivait. Je l'ai suivi malheureusement dans son humeur car je n'avais pas le temps pour les disputes. Je devais décrocher mon BTS d'État à tout prix.

Un mois, quelques semaines se sont écoulés sans nouvelles de lui. Je me suis concentrée sur mes révisions jusqu'à la fin des examens du BTS. Une semaine après nos examens, j'étais à un mariage dans leur quartier. Je lui avais écrit pour lui dire que j'étais dans leur quartier, mais moi je ne connaissais pas leur maison et même si je la connaissais, je ne pouvais pas y aller, c'était très gênant. Il m'avait dit que c'était bien. Nos résultats étaient sortis, j'étais contente de moi-même et de ma réussite, tout mon entourage me félicitait, sauf lui. Je ne saurais expliquer son comportement envers moi et moi je ne pouvais plus de l'écrire en premier – une question d'égo, n'est-ce pas ? J'ai cessé de lui écrire et de l'appeler pendant plus de 8 mois.

Un beau jour, il m'avait envoyé un "Hum". Je n'avais pas répondu, car pour moi, c'était un manque de respect. Il m'avait renvoyé le message le lendemain. Je lui ai dit un "Salut !" auquel il a pris le temps de bien répondre, de prendre des nouvelles de ma famille. J'ai fait de même, puis il m'avait dit qu'il était souffrant depuis son retour du pays. Je lui avais demandé quel était le problème, il m'avait répondu. Je lui avais souhaité bonne guérison. Un mois, deux mois, trois, j'en ai eu marre d'attendre qu'il m'explique un jour son comportement. J'avais pris la peine de lui écrire un message lui demandant s'il avait tourné la page de notre relation. Il m'avait répondu « Oui ! », depuis son retour du pays. Je n'avais plus répondu à cela. J'avais supprimé tous nos souvenirs, brûlé tout ce qu'il m'avait offert, et j'avais également supprimé et bloqué son numéro. J'avais mal, mais je ne pouvais en parler à personne dans mon entourage, car je suis du genre à ne pas partager ma vie privée. J'étais restée dans la déception, la dépression, la solitude et la méfiance.

Un an plus tard, j'étais en troisième année de licence, où je devais soutenir mon rapport de stage de fin de cycle. J'avais invité mes amis et ma famille. Je luttais pour l'oublier à tout prix. Jusqu'à ce jour où il m'avait écrit sur un

numéro pour me dire qu'il était le seul que je n'avais pas invité à cette soutenance. J'étais étonnée de son audace. Il se fout de ma gueule ?

Depuis ce fameux jour, il n'a cessé de m'écrire ou de m'appeler quand il veut. Et moi, comme une idiote, je lui réponds à chaque fois. Jusqu'à l'heure où je vous écris ces mots, il est dans ma vie, mais je ne sais en tant que qui, ni quoi. J'ai rencontré plusieurs hommes, j'ai même eu des prétendants, mais je n'arrive plus à aimer. Je vous jure que je ne sais combien de fois je me lève au tiers de la nuit pour demander à Dieu de l'effacer de mon cœur et de mon chemin. Jusqu'à présent, rien n'a changé. Ma souffrance mentale est réelle, il me hante.

Nous ne sommes pas ensemble, mais il est jaloux, il me dit des choses que je ne saurais vous dire par honte, et il fait en sorte que je sois jalouse à chaque fois que nous discutons. L'aimer comme une folle m'a aidé à retrouver goût à la vie. Puis devoir le voir partir, le voir s'éloigner emportant ma joie avec lui, m'a laissée isolée. Malgré moi, alors que j'étais enfin sortie de l'isolement, je me suis laissée abattre. Puis j'ai essayé à nouveau de m'en sortir. J'ai tenté de nouvelles choses, rencontré de nouvelles personnes. J'ai réussi à avoir une situation, de l'argent. Mais malgré l'argent, les nouvelles personnes rencontrées, le "succès", je me sens toujours comme un fantôme dans cette vie. Pas moyen de renouer cette intimité, pas moyen de combler le manque de cette personne. J'ai été incapable de garder auprès de moi la personne dont j'avais le plus besoin pour me sentir vivante. Incapable de garder la personne qui était la plus belle rencontre de ma vie.

Mais sachez une chose, malgré toute cette souffrance qui m'animait, je ne l'ai jamais partagée avec qui que ce soit dans mon entourage. J'ai tellement confiance en Dieu que je continue de garder espoir et de me dire qu'un jour, In Shaa Allah, Il m'aidera à oublier cet homme ou bien il m'apportera une solution.

Et boom, un beau jour, je me suis connectée sur les réseaux sociaux où j'ai vu une très belle femme dans toute sa splendeur. C'est le genre de femme qui aide les gens à s'exprimer, à se délivrer, et qui leur permet de voir le monde d'une autre manière ... C'était un membre de la team Ahmed Barry. Je l'ai suivie pas à pas sur les réseaux sociaux afin de savoir de quoi elle était

capable. Sans jamais avoir eu l'opportunité de la voir en face à face ni d'échanger avec elle ne serait-ce qu'une fois dans ma vie. Elle m'inspire la confiance et l'espoir. J'ai donc pris son numéro que j'ai vu sur son compte Facebook et je n'ai pas hésité une seconde à lui écrire sur-le-champ pour lui faire part de ce que j'ai vécu durant toutes ces années de souffrance à cause de l'amour.

J'avais peur qu'elle se moque de moi ou qu'elle se moque de ma personne, bien qu'elle ne m'ait jamais vue, et vice versa. Mais j'étais également étonnée lorsque j'ai reçu sa réponse suite à mon SMS que je lui avais laissé.

Je vous jure, au nom de Dieu, qu'il existe encore des âmes pures, honnêtes et directes. Cette femme dont je vous parle est l'incarnation du mot PAIX.

Sa réponse était : « Salut Aïsha, tout d'abord je tiens à te féliciter pour tout ce que tu as traversé et merci de me faire confiance sans jamais me connaître, c'est un honneur pour moi. Toutefois, j'ai une première question à te poser : "Dis-moi, est-ce que tu l'aimes toujours ?" »

J'ai répondu par l'affirmative : « Oui. »

Suite à ma réponse, elle m'a encore posé une autre question : « Es-tu sûre à 100 % qu'il t'aime ? »

J'ai répondu : « Non. »

Puis elle m'a proposé deux options pour me débarrasser à jamais de cette souffrance :

1^{ère} option : Soit tu t'engages vraiment à avoir une discussion réelle avec lui pour savoir pourquoi il a mis fin à votre relation sans raison, afin que tu puisses avancer dans ta vie.

2^{ème} option : Détache-toi de lui et attire-le à venir vers toi afin que tu puisses créer une vie que tu aimes.

Suite à ses deux options, j'avais directement opté pour la deuxième option par fierté, car pour moi, il serait humiliant d'aller vers lui pour lui demander le pourquoi de cette rupture de notre relation. Mais heureusement pour moi,

cette merveilleuse femme m'avait suggéré la première option, car elle savait que mon ego me conduirait à choisir la deuxième option avant même de recevoir mon choix. Il faut savoir qu'elle est experte en psychologie. Elle m'a fait savoir que quoi qu'il en soit, je devais lui écrire et le forcer à me dire pourquoi il a mis fin à notre relation sans raison, afin que je puisse être tranquille moralement.

J'avais donc accepté de mettre ma fierté de côté et de prendre mon courage à deux mains pour lui envoyer un message sur-le-champ. Je vous laisse découvrir notre conversation :

Moi : Coucou, comment vas-tu ? Peut-on vraiment faire le deuil d'une relation qu'on ne voulait pas voir se terminer ? C'est la question que je me pose tous les jours depuis ton départ. Je sais que pour toi, c'était la meilleure solution, mais pour moi, ça ne l'était pas. J'ai pourtant accepté cette situation, parce que je me suis toujours dit que le bonheur des autres était primordial. À l'heure actuelle où j'écris ces mots, j'ai juste besoin de savoir pourquoi cette rupture que je devais te poser il y a deux ans. Rien que ça, et tu m'aideras beaucoup à mener une vie paisible. Ne me demande pas pourquoi il a fallu attendre aujourd'hui pour te poser la question, s'il te plaît, réponds.

Lui : On se disputait presque tout le temps ... On faisait des jours sans s'écrire ... Pourtant, tu savais que je t'aimais et que j'avais besoin de toi. Quand j'étais rentré, j'étais souffrant, j'arrivais à peine à marcher. Tu es venue jusqu'à derrière la maison mais n'as pas pris la peine de voir comment je me sentais. Et pire, tu m'as écrit et m'as dit que tu es venue à côté de chez moi mais que tu ne m'as pas vu car tu n'en avais pas envie. Au début, je pensais que tu plaisantais, mais en réalité, tu disais vrai. Tu as toujours cru en mon amour pour toi ... Sachant que je t'aime, Aïsha, comment aurais-je pu le sentir ? Avec tout ça ? J'ai laissé tomber, je te regardais seulement. On s'écrivait plus, etc. Je me suis dit que tu étais passée à autre chose, que tu ne voulais plus de moi, car c'est ce que tu me montrais clairement. Moi aussi, je suis passé à autre chose. Voilà ce qui s'est passé, je n'ai pas renoncé parce que je voulais plus de toi, tu le sais bien. Je t'ai aimée plus que je ne m'aime moi-même. J'ai renoncé pour avoir la paix du cœur.

Suite à sa réponse, je ne savais pas quoi lui dire. J'avais donc capturé l'échange pour l'envoyer à cette femme. Elle m'avait dit de lui demander s'il tenait toujours à moi et à cette relation.

Heureusement, avant même de lui poser la question, il m'avait appelée directement et m'avait dit ceci :

« Aïsha, ça fait deux ans que j'attendais de toi ce genre de question, mais j'avais abandonné l'idée le mois dernier et je m'étais dit que tu ne m'aimais jamais. J'étais juste aveugle. Malgré tout ça, je n'arrivais plus à regarder une autre fille. Pourtant, tu sais bien que j'ai tout, Dieu merci, pour plaire à une femme. Sache que je t'aime fi Allah et je ferais de toi la mère de mes enfants, In Shaa Allah. S'il te plaît, pardonne-moi, car j'ai aussi merdé. »

J'étais sans mots, je pleurais malgré moi et je disais : « Alhamdulillah ».

Cette merveilleuse femme que Dieu a mise sur mon chemin n'est autre que Bintou Diallo.

Chers tous, je tenais à vous dire que la communication est le ciment essentiel de toutes les relations. Elle permet, aux couples, aux amis, de devenir solides, de faire en sorte que les deux partenaires s'y sentent bien, de renforcer la confiance. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'elle offre un espace où l'on peut s'exprimer en toute sécurité, où l'on se sent accueilli.

À cela s'ajoute l'ego. Il peut être allié dans le couple, il peut vous orienter à plusieurs moments décisifs de votre vie sentimentale. Mais il peut aussi être destructeur si vous ne savez pas le discipliner et surtout si vous le laissez avoir le contrôle de votre vie. Il détruit bien plus de relations qu'on ne peut l'imaginer.

Bintou Diallo est la plus belle chose qui me soit arrivée cette année. Recevez ici mes sincères remerciements, avec tous mes sentiments de respect, d'amour, et surtout de reconnaissance pour tous les sacrifices déployés afin de m'assurer une vie paisible dans les meilleures conditions. Ta gentillesse m'a beaucoup touchée et je prie pour qu'Allah te récompense au centuple.

Amine !

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : Une belle histoire. Blessings. Ce qui tue le plus les relations, ce sont les communications silencieuses à scénarios à sens uniques. Qu'est-ce que cela veut dire ? Chacun communique avec un fantôme de l'autre dans sa tête, fantôme qu'il rend responsable des erreurs, fautes et mauvais comportements, souvent infondés, qu'il attribue à l'autre. Lorsque les deux partenaires se comportent ainsi, la relation est vouée à l'échec. Il est important que les deux communiquent entre eux, et non avec des fantômes imaginaires dans leurs têtes. Si vous traversez une période de crise dans votre relation, communiquez. Si tout se passe bien dans votre relation, communiquez aussi.

The Book
of
Blessings

22

J'ai libéré les gens de mes attentes.

Aliya 'Césaire'

La plus belle chose qui me soit arrivée durant ces dernières années est la rencontre d'une personne extraordinaire que j'ai faite il y a moins de 3 ans. Tout ce que je peux dire, c'est que Dieu bénisse cette personne et lui ouvre les portes du paradis.

Au début, je ne l'aimais pas du tout, hahahhah. Je ne voulais même pas lui parler. Malgré cela, cette personne a toujours été là, toujours avec le sourire aux lèvres. Elle ne passe pas inaperçue, car quand on est avec elle, on est obligé de rigoler. C'est surtout ce que je retiens de cette personne. J'espère que de là où elle est, Dieu lui facilitera les choses. Une des meilleures rencontres de ma vie.

Je suis très reconnaissante de ceci également.

Durant des années, j'ai été prisonnière de mes relations humaines, si je peux l'appeler ainsi. Le fait d'être partie à l'étranger m'a éloignée des gens avec qui j'étais presque tout le temps, sachant que je passais mes journées à l'école, sauf les weekends et les mercredis après-midi. Je suis tellement proche de mes amis qui sont à l'école que je les considérais comme une deuxième famille.

Après être venue à l'étranger, je me sentais seule car je ne connais personne à part les membres de ma famille. Je ressentais le besoin d'écrire aux gens pour prendre des nouvelles – j'aime trop les humains. Au fil du temps, certaines ne me répondaient pas et cela me faisait mal. Je me demandais pourquoi ces personnes ne me répondaient pas alors qu'on s'entendait bien ? Pourquoi elles mettaient du temps à le faire alors qu'elles étaient en ligne ? Je n'hésitais pas à les relancer. Souvent, elles me répondaient – et cela sentait l'obligation.

Une chose qui m'a particulièrement touchée, c'est une personne proche de moi. Nous échangeions ensemble et je lui ai demandé son avis sur quelque chose, mais elle ne m'a pas répondu pendant des jours, alors qu'elle était en ligne. Je ne lui ai rien dit, et environ une semaine plus tard, cette personne m'a écrit en me saluant comme si de rien n'était. Et j'ai suivi sa tendance en échangeant comme si de rien était.

Alors je me suis dit que si cette personne que j'estime autant a pu me faire ça, alors pourquoi forcer les choses ? Pourquoi vouloir à tout prix que les gens me répondent immédiatement lorsqu'ils sont en ligne ? Ils ont également leur vie et leurs occupations. J'étais dans cette optique lorsque j'ai vu certaines publications d'Ahmed qui parlaient des relations que nous entretenons avec les gens.

Depuis ce jour, j'ai fait le tri dans mes contacts. J'ai arrêté de parler à plusieurs personnes et cela m'a soulagée. Je ne me préoccupais plus de savoir si telle personne était en ligne, si elle m'avait répondu, pourquoi elle était en ligne mais ne me répondait toujours pas, etc.

Arrêtez de vous focaliser sur les gens, de vous accrocher à eux alors que vous n'avez pas la même place dans leurs vies qu'eux dans la vôtre. Prenez soin de ceux qui vous aiment et que vous aimez en retour, de ceux qui se préoccupent de vous, de ceux qui apportent une valeur ajoutée à votre vie, de ceux qui vous aident à devenir la meilleure version de vous-même, et surtout, ne dépendez pas des autres. Soyez authentique, soyez-vous même.

N'oubliez pas que chaque personne a une mission lorsqu'elle entre dans votre vie. En tirant des leçons de ces personnes, nous devenons meilleurs et pouvons mieux vivre.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *L'une des choses qui font le plus souffrir les humains, ce sont leurs attentes. Ils s'attendent à ce que les gens se comportent comme ils veulent. Ils veulent avoir ce privilège que même Dieu se refuse. Lorsque vous lâchez vos attentes, vous voyez comment les relations humaines peuvent être merveilleuses. Essayez et vous verrez.*

The Book
of
Blessings

23

J'ai grandi. Et grandi encore.

Abdallah Soumana

La plus belle chose qui me soit arrivée durant ces dernières années est ma Croissance Personnelle.

Depuis mon enfance jusqu'à aujourd'hui, j'ai toujours eu soif de connaître la vie et le monde qui nous entoure. Je suis fasciné par les gens intelligents qui savent exprimer leur intelligence à travers la voix orale. Mes parents n'ont pas fait d'études poussées, mais ils ont toujours accordé une grande importance à l'éducation. Mon père m'a toujours encouragé en me faisant rêver des opportunités que l'école pouvait m'offrir. J'étais souvent parmi les meilleurs de ma promotion, ce qui lui donnait une confiance absolue en moi. Il répétait souvent que je deviendrais quelqu'un d'exceptionnel et que je pourrais contribuer au changement dans ce pays, ce qui boostait énormément ma confiance.

J'étais parfois jaloux de ceux qui semblaient en savoir plus que moi sur la vie, et je faisais tout mon possible pour les surpasser. J'ai eu une enfance sociale qui alternait entre de bons ainsi que de mauvais amis. J'avais un esprit qui ÉTAIT très orienté négatif, ce qui m'a suivi tout au long de mon existence. Je suis très curieux de nature – cela ne m'attirait pas forcément les bonnes grâces de mes enseignants scolaires. Ce qui fait que je me pose constamment des questions sur ma vie.

Heureusement, j'ai toujours été récompensé par des réponses que je trouve à travers mes recherches personnelles, mes lectures, mes formations, mes échanges avec des personnes instruites et matures. Dès lors j'ai compris la citation de Jim Kwik qui dit : « You are 100% responsible for who you are today! » Traduction : Vous êtes responsable à 100% de qui vous êtes aujourd'hui.

C'est totalement vrai. On trouve toujours des solutions lorsque l'on les cherche. J'ai connu une croissance exponentielle dans ma vie, que ce soit au niveau émotionnel, spirituel, physique et mental, dans les sciences, la sagesse, la confiance, l'estime de soi et la maturité.

Je suis également reconnaissant de ma croissance relationnelle.

Depuis mon adolescence jusqu'à aujourd'hui, je suis souvent sollicité par les personnes de mon entourage pour leur donner des conseils, que ce soit au sein de ma famille ou parmi mes amis. ***J'aime aider les gens à un niveau inimaginable.*** Cette passion m'incite constamment à apprendre davantage pour pouvoir aider encore plus. Et cela a donné de très bons résultats car la majeure partie de ces personnes sont satisfaites et mes relations familiales et sociales ont considérablement évolué.

J'ai compris que l'on crée de l'amour dans le cœur des gens, non pas par les biens matériels que l'on leur offre ou l'argent que l'on leur donne, mais ***par notre présence bienveillante dans leur vie, ce qui peut provoquer un changement significatif dans leur monde intérieur.*** Bien que je ne dispose pas de grandes ressources financières ni de toutes les compétences du monde, avec ce que Dieu m'a donné, j'ai pu contribuer, ne serait-ce qu'un peu, à améliorer le monde, tout comme ma famille, mes amis et connaissances ont contribué à changer le mien.

Ceci dit, par ce sens aigu de manifester mon soutien aux gens, ma famille, mes collègues, mes amis, mes voisins et connaissances me disent toujours qu'ils voient un grand potentiel en moi que je ne vois personnellement pas. Je me pose donc régulièrement la question de ce que cela signifie. Peut-être pourriez-vous m'éclairer sur ce point.

En résumé, si je devais définir la plus belle chose qui me soit arrivée dans toute ma vie, ce serait mon désir d'apprendre et d'être intelligent, d'où ma quête incessante de connaissance qui m'a valu cette croissance remarquable.

S'il y a une chose pour laquelle je suis le plus reconnaissant et que je vois voir chaque personne en bénéficiant, c'est la vie que je respire et ma santé. Ce sont deux merveilles que des milliers de personnes recherchent ne serait-ce qu'un court instant pour accomplir des miracles et réaliser leurs rêves les plus fous.

C'est grâce à la vie et à cette santé de fer que Dieu m'a accordées que j'ai pu atteindre le stade actuel de ma vie. C'est grâce à ces dons que ma famille, mes amis et mes connaissances expriment leur gratitude et leur fierté à mon égard, sachant que je fais partie de leur vie. C'est grâce à ces éléments que j'ai compris l'importance de l'apprentissage et de la croissance pour impacter positivement le monde, ne serait-ce qu'avec des gestes que beaucoup considèrent souvent comme insignifiants, alors qu'ils peuvent avoir un impact énorme.

Bien que je n'aie pas de grandes richesses matérielles, je peux affirmer qu'au moment où j'écris ces lignes, je serais en partie heureux de mes réalisations si je devais mourir aujourd'hui. Cela dit, je ne serais pleinement satisfait que lorsque je pourrai offrir à mes parents tout ce qu'ils rêvent d'avoir. Ce sont eux qui ont été présents à mes côtés dans les bons moments comme dans les pires, malgré leurs moyens parfois très limités.

Je suis reconnaissant de les avoir toujours à mes côtés, me bénissant, m'aimant et me chérissant chaque jour que Dieu fait. En tant que musulman, notre Prophète bien-aimé, Paix, Bénédiction et Salutations de Dieu sur lui, nous a enseigné que personne d'entre nous n'aura une foi complète tant qu'il n'aimera pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même. Il a également dit dans un autre hadith : Le meilleur d'entre vous est celui qui se comporte le mieux envers sa famille, et je suis le meilleur envers ma famille. Ces deux hadiths me servent de guide lorsque des sentiments d'égoïsme surgissent en moi, et dès que je m'en souviens, ces sentiments s'envolent.

Je fais généralement une introspection personnelle et cela me renvoie vers des membres de ma famille et quelques-uns de mes amis qui me jugent dans

le seul but de m'améliorer encore davantage. Ils soulignent de multiples aspects positifs de ma personne auxquels je ne prête parfois même pas attention. Mon père est un bosseur par excellence, et il m'amenait, bien que j'étudiasse, travailler avec lui dans son entreprise et me payait en retour. Je gagnais ma vie tout en aidant certains avec cela. Il a des employés qui lui font tout le travail et il dirige son entreprise avec un grand leadership – je vous rappelle qu'il n'a jamais fait l'école des blancs et était même un talibé pendant son enfance. Si je me mettais à vous raconter ce qu'il avait réalisé, nous en aurions pour des centaines de pages. Il était le motif de la réussite de beaucoup de gens de sa famille.

Cette expérience m'a enseigné que la vraie sagesse ne s'acquiert pas nécessairement à l'école, mais en explorant les multiples facettes de la vie pour devenir la meilleure version de soi-même. J'ai beaucoup appris de lui et de nombreux anciens sages, et je leur serai éternellement reconnaissant pour cela.

Et pour finir parmi tous les formateurs que j'ai côtoyés, personne, je dis bien personne n'a eu un impact aussi positif sur ma vie que le frère et coach Ahmed Barry. On ne peut jamais payer quelqu'un qui nous fait grandir mentalement et je tiens par cette occasion à réitérer mes remerciements les plus distingués à son endroit ainsi que toute sa team qui l'accompagne dans cette aventure. Que Dieu vous comble de grâce et de bonheur infinis.

#Blessings.

L'enseignement d'Ahmed : *Je connais peu de gens animés d'une telle curiosité. Aujourd'hui, je vois ma curiosité comme étant mon atout #1. Le jour où je ne serai plus curieux, il faudra penser à s'inquiéter pour moi. Soyez curieux. Cherchez à savoir. Cherchez à comprendre les choses. C'est la Voie Ultime de la Vie.*

*The Book
of
Blessings*

*Le Livre de
l'Espoir*

24

Une vie de famille pleine de défis !

Anonyme

Salut Ahmed, j'espère que tu te portes bien. Après avoir suivi la masterclass, j'ai vraiment eu envie de me confier. Cela ne sert à rien de garder tout pour soi, il faut en parler à une personne qui peut nous aider à guérir.

En réalité, je me rends compte que je suis en train de vouloir réussir dans la vie, pas pour moi-même, mais juste pour montrer, d'une certaine manière, aux membres de ma famille que je peux aussi réussir. Je veux aussi me venger, d'une certaine manière, à tous ceux qui nous ont fait subir du mal, plus précisément à mon père !

En vrai, j'ai été toujours cette fille qui n'avait confiance en personne, sauf à ma mère, la seule, et des fois j'ai juste peur de lui raconter ce qui ne va pas, par peur de l'inquiéter. Je me rends compte que je suis juste en train de me détruire car dans tous les cas il fallait bien en parler à quelqu'un pour au moins trouver de l'aide – même si des fois je me dis être FORTE et vouloir tout faire par moi-même, mais j'avais tort.

Je ne sais vraiment pas par où commencer ... je vais te faire un bref résumé.

Pour commencer, j'ai toujours eu l'impression de ne jamais recevoir d'amour, ni de mes parents ou même des membres de ma famille. J'ai

toujours ressenti ce manque, mais je n'en veux pas vraiment à mes parents car ils ont fait de leur mieux. Même s'il m'est arrivé de penser que cela n'était suffisant, je me rends compte que j'avais tort. Depuis mon enfance j'ai toujours eu de la haine pour les gens du côté de mon père, parce que je pense tous nos malheurs venaient d'eux !

Mon père n'était pas vraiment riche, mais c'était un homme très talentueux. Il n'a cessé d'essayer tout ce qu'il pouvait afin de rendre sa famille heureuse. Pour cela, il a même voyagé pour aller dans un autre pays afin de se chercher et il était devenu l'un des commerçants les plus riches du pays. Ma mère y a aussi contribué, ils se sont battus jours et nuit et ils n'ont cessé de subvenir aux besoins de SA FAMILLE – même si cela n'a jamais suffi. Il a même fait venir quelques membres de sa famille pour les aider à réussir et il a réussi à le faire. Il avait pris en charge presque toute sa famille. Ce n'était que le début.

Ensuite, on lui a fait croire qu'il fallait prendre une deuxième femme. Pour faire plaisir à sa famille, il accepta. C'est là que notre vie a basculé. Je n'ai aucune mauvaise intention envers cette femme, mais c'est depuis son arrivée que toutes les mauvaises choses ont commencé. Mon père n'a cessé de tomber malade ; d'après les dires, on lui faisait prendre des médicaments traditionnels qui n'étaient pas bons pour lui – cela lui a causé des problèmes de reins et beaucoup d'autres choses. Juste après, la femme a décidé de le quitter parce qu'elle ne pouvait pas rester avec un homme dont les jours étaient comptés. Ma mère était la seule à rester. Entre temps, il était retourné au pays, laissant sa richesse dans les mains de ses cousins et son frère.

Rien n'allait dans nos vies. Après cela, tout le monde a commencé à nous tourner le dos, les membres de sa famille. J'étais resté avec mon frère chez ma grande mère dans une ville donnée et mes parents étaient à Niamey pour le traitement de mon père. Mes deux grandes sœurs étaient restées chez un ami de mon père. Ma petite famille était séparée, je n'avais que 6 ans à l'époque mais j'étais déjà devenue une maman car je prenais soin de mon frère, qui était battu pour la moindre erreur qu'il faisait. En ce qui me concerne, je n'étais vraiment pas du genre à faire des erreurs car je savais bien rester dans mon coin, mais j'avais mal pour mon frère. Mon cœur était vraiment déchiré lorsqu'il pleurait. Je n'avais pas vraiment eu le temps de

jouer avec les enfants de mon âge car j'étais toujours là à protéger mon frère. A un moment donné j'avais même oublié que j'avais des parents. De ce que ma mère me racontait, mon père était gravement malade la plupart du temps. Souvent, on ne croyait même pas qu'il allait voir le jour. Presque deux ans se sont écoulés avant que je ne revoie mes parents, ils m'avaient certes manqué mais à un moment donné je m'étais vraiment senti seule. Avec ma mère le contact n'était pas vraiment difficile mais ce n'était pas le cas avec mon père, j'avais toujours ressenti cette distance entre nous ... Après avoir rejoint mes parents, ils m'ont inscrite à l'école. J'étais carrément différente des autres enfants. J'étais déjà devenue haineuse et en un peu plus mature qu'eux depuis l'expérience que j'ai eue. J'ai toujours tout gardé pour moi-même, j'étais complètement bouleversée par l'expérience de séparation avec mes parents.

Un jour alors qu'on m'a envoyé acheter du pain, j'étais tombée en cours de route. Je ne me rappelais pas vraiment de tout ; ma mère m'a dit que j'étais restée à l'hôpital, inconsciente pendant 3 jours car ils n'avaient plus de frais pour me soigner ; lorsque mon père avait demandé à ses cousins de lui envoyer de l'argent ces derniers lui auront dit que les choses ne marchaient plus et qu'ils n'avaient plus rien à nous envoyer. Heureusement mon père était très débrouillard, il a pu trouver des sous pour mon traitement – cela m'a sauvé la vie, parce qu'autrement, j'aurais perdu la vie.

Après ça, ma vie a complètement changé. La seule chose qui m'aidait vraiment était l'école. Et même là, je me contentais seulement d'étudier et après rentrer à la maison. J'avais en tête que les autres étaient tous mauvais, que dans la vie, on sort toujours déçu. J'étudiais vraiment et je faisais tout mon possible parce qu'à chaque fois quand je remettais mon bulletin à mes parents, ils étaient très contents. J'étais aussi heureuse lorsque je recevais des prix dédiés aux meilleurs élèves. On vivait notre vie malgré les trahisons et l'argent que nous avons perdu.

Mon autre sœur nous a rejoint et j'étais très proche d'elle, elle était devenue ma meilleure amie, à elle je lui disais tout et elle me défendait même quand d'autres enfants s'en prenait à moi, avant d'être envoyée chez une tante 2 ans après qu'on se soient retrouvées. Une fois de plus j'étais seule. Après son

départ la seule chose que je faisais, c'était d'étudier parce que l'a au moins je pouvais avoir des résultats.

Deux ans après, mon père décéda – qu'Allah lui fasse miséricorde et je n'étais pas vraiment très triste pour lui car je me disais qu'il pouvait enfin se reposer et par la grâce d'Allah les dernières paroles qu'il avait prononcées étaient la Shahada. Comme je te l'avais dit, j'avais déjà vu sa mort venir une semaine à l'avance ... c'est vraiment la seule chose qui m'avait bouleversée, le fait de ne pas lui avoir dit – cela dit, Al Hamdullillah, on était devenus plus proche pendant ses derniers jours.

J'avais perdu un être qui m'est cher. J'étais devenue suicidaire, et je voulais juste quitter ce monde, je ne trouvais plus aucun goût à la vie. Des gens ont voulu nous aider, mais on les a empêchés de le faire. On a donc continué à se débrouiller seuls. Tout cela me rendait encore plus haineuse, très haineuse – même si ma mère me disait toujours que peu importe ce qu'ils faisaient, ils restent quand-même la famille.

On a continué notre vie jusqu'à ce que ma mère se remarie. Je me suis renfermée encore plus, parce que j'avais l'impression qu'elle aussi m'avait abandonnée, même si ce n'était pas le cas. Je la voulais pour moi seule. J'étais très en colère envers ma propre mère, je passais mes journées enfermée. Les seules fois où je sortais, c'était pour aller à l'école pour revenir. Par la grâce d'Allah les choses se sont arrangées ; aujourd'hui, j'ai une très bonne relation avec ma mère. Certains membres de ma famille commencent à m'approcher, parce qu'ils voient que je commence à faire mon chemin.

Si aujourd'hui je me méfie de ce monde, c'est d'une manière ou d'une autre pour ne pas tomber dans le même piège que mon père. Ceci dit, j'ai aussi l'impression qu'il y'a des gens qui veulent sérieusement m'aider, et dont je me méfie vraiment. Je veux juste enlever tous ces poids sur mon cœur afin de vraiment commencer une toute nouvelle vie dans laquelle je n'aurais vraiment rien contre personne, pardonner afin d'être libre et aussi accepter l'amour que les gens me portent ; c'est mon challenge actuel.

Je n'aurais jamais cru y arriver si je n'avais pas rencontré l'équipe AB coaching international. J'étais cette fille qui ne trouvait plus de sens à sa vie,

qui priait jour et nuit pour quitter ce monde, mais Dieu ne m'a jamais répondu et je pense que c'est bien car il a mis sur mon chemin une équipe qui pourra me montrer le chemin du bonheur.

Il y'a des années de cela, j'étais détruite par beaucoup d'événements qui s'étaient passés. Aujourd'hui, tout cela reste un passé que je peux raconter sans pour autant me sentir mal car j'ai appris à guérir de mes blessures. Je deviens même une source d'inspiration pour les autres, ce qui me donne plus de force à continuer mon développement et à continuer à aider les autres à se développer.

Aujourd'hui je donne même des séances de coaching à d'autres personnes. Qui l'aurait cru ! Celle dont tout le monde se moquait auparavant, celle qui ne voulait pas être vue ou entendue, qui souhaitait juste être invisible. Aujourd'hui, elle arrive à inciter d'autres personnes à oser briller, à montrer leur talent au monde. Comme on le dit tout est possible à condition de s'investir.

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, croyez en vous. Ne donnez jamais l'opportunité aux autres de vous faire croire que vous ne pouvez pas devenir la meilleure version de vous-même. Osez dire non lorsque vous n'avez pas envie. Ecrivez votre propre histoire. Le monde a besoin de vous. Vous n'êtes pas venu par hasard dans ce monde donc trouvez votre chemin et tracez-le, peu importe ce qu'il s'y passe.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Nous vivons tous des choses que nous ne choisissons pas forcément. Des choses nous tombent dessus, et nous n'avons pas choisi qu'elles nous tombent dessus. Elles tombent quand-même. Et quand elles tombent, nous devons faire preuve de grandeur, gérer ce qu'il y'a à gérer, en ressortir grandi et passer à autre chose. C'est cela la Voie.

25

Never. Never. Never Give Up!

Aïcha Abdoulaye Almoustapha

Je vais vous raconter une petite histoire, l'histoire d'une jeune fille qui aimait trop étudier. Après le décès de sa maman, elle a été envoyée dans une autre ville, chez un tuteur pour continuer ses études. Le problème est qu'elle est malade. Elle avait beaucoup souffert durant son parcours au lycée ; elle tombait tout le temps malade. Mais elle n'a jamais abandonné pas ses études, elle gardait toujours espoir qu'un jour elle va y arriver et réalisera ses rêves !

La plupart des membres de sa famille était contre elle. Etant malade, pour eux la seule solution était d'abandonner, de se trouver un mari et l'affaire est close. Il y avait aussi quelques membres de sa famille qui la détestent, si on peut le dire ... À chaque fois que quelqu'un se présente à elle pour le mariage, ils parlent de mal à son sujet jusqu'à ce que le monsieur qui la veut renonce à sa demande. Elle disait toujours : « Si quelqu'un veut vraiment de vous, il ne vous quittera pas parce que quelqu'un a mal parlé de vous. » Et elle sait qu'un jour tôt ou tard elle aura celui qui l'aime pour l'amour de Dieu. Elle n'écoutait jamais les gens qui voulaient la rabaisser.

Cela dit, elle était devenue colérique, du fait de devoir affronter toutes ces critiques, et tout ce qu'elle endurait, à cause de son état de santé. Elle réagissait au quart de tour, et ne savait pas dire non. Elle ne disait pas la vérité

aux gens, de peur de les blesser. Elle se plaignait beaucoup, et s'emportait pour tout ou rien. Elle détestait surtout qu'on critique sa taille.

Tout cela a changé désormais, et elle n'est plus la même personne. Elle se maîtrise, arrive à communiquer avec les gens et s'apprécie comme elle est. Sa persévérance s'est accrue, et elle a été récemment troisième nationale au BTS d'Etat, option Informatique. Elle ne compte pas arrêter ses études, peu importe ce qu'il se passe, ou ce qu'on dira. Ses rêves d'abord. Le reste, ensuite.

Bénissez toutes les personnes qui vous ont fait du mal car c'est grâce à elles que vous avez grandi.

N'abandonnez jamais quel que soit ce qu'on vous fait ou ce qu'on vous dit, ne vous découragez jamais.

Quel qu'en soit le coup, gardez toujours espoir qu'un jour, ce que vous voulez, vous l'obtiendrez ! ❤️

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Chacha, comme j'aime l'appeler, est l'une des personnes qui m'inspirent le plus. Lorsqu'elle raconta son histoire pour la première fois, j'en avais des frissons. Avec cet état de santé particulier, la plupart des gens auraient abandonner – mais pas elle. A toi qui lit cette histoire, peu importe les circonstances, vois-les comme une raison de dire : « Malgré tout cela, j'y suis arrivé ! »

26

Renaissance

Hassane Hamadou

Mon nom est Hassane Hamadou ; je suis étudiant en Biologie à l'université Abdou Moumouni de Niamey, et parallèlement businessman. J'ai hâte de vous raconter mon histoire, et ma rencontre avec le Super Coach Ahmed Barry et sa Team qui ont apporté une immense contribution à ma vie – que j'ai rencontrés grâce à une personne très importante pour moi : Habiba, que Dieu te bénisse.

On m'appelait « Le Timide ». Avec un nom pareil, vous pouvez déjà deviner à quoi ressemblait ma vie. Une vie calme, pas trop de mouvement. Je vivais comme un étranger partout où j'étais, même dans ma propre maison. J'étais carrément opposé à la vraie réalité de ma vie, c'était dur pour moi de pouvoir me manœuvrer lorsque je me retrouvais face aux circonstances de ma vie. Tout cela ne me dérangeait guère ; pour moi, la vie que je menais était superbe. Bien entendu, j'ai rencontré plusieurs soucis dans ma vie : une maladie qui m'a valu une intervention, des échecs, des relations qui ne marchaient pas, etc. Lorsque je me retrouvais dans un public, que ce soit avec des amis ou avec des inconnus, c'était le comble. Je ne pouvais tout simplement pas m'insérer dans les discussions.

J'étais né avec une lumière, dont je ne me suis pas rendu compte. Un jour, j'ai rencontré Ahmed, et tout a basculé. Il nous dit que les bons moments étaient des félicitations pour qui nous étions, et que les mauvais moments étaient les introductions pour qui nous devenir. Et cela a fait sens pour moi. Depuis, je vis avec.

J'avais participé à plusieurs de ses formations, avec pour objectifs de vaincre ma timidité, j'y suis arrivé, de mettre un terme à la procrastination, j'y suis arrivé aussi, et j'en suis fier, vu le flemmard que j'étais, aujourd'hui, tout va à 100 à l'heure. Je voulais aussi avoir assez de courage pour améliorer ma relation avec ma mère et la prendre dans mes bras, chose que j'ai aussi faite. Aujourd'hui, j'ai une très belle relation avec elle, et je suis ouvert à tout le monde. Tout le monde a remarqué mon changement.

Pour conclure chers amis, je vous dis que tout est possible. Ahmed a un jour dit : "Tant que vous ne guérez pas le problème qui s'appelle Vous, vous sauterez de problème en problème, cherchant toujours quelqu'un à accuser." Les gens ne savent pas qui vous êtes, c'est à vous de le savoir. Je suis très heureux de partager ces moments avec vous.

Partout où vous êtes où que vous vous rendrez, ordonnez le convenable, répandez le bien, interdisez le blâmable, éradiquez le mal et croyez en Allah.

Changer radicalement est possible pour tout le monde, moi j'ai réussi à le faire, et j'espère que vous le ferez aussi.

Que Dieu vous bénisse et vous accompagne durant tous vos parcours. Ce que je suis me suffit !

#Espoir.

Commentaire d'A Ahmed : *Hassane est une personne extraordinaire, incroyable, généreuse et tout simplement magique. Il a une âme magnifique, et lorsqu'on s'est connus, il fallait juste un peu pour que cette âme se révèle au monde. Je suis très heureux de voir qui il est devenu. Et toi qui nous lis, ton âme est magnifique. Révèle-la au monde. Brille ! Sorte ! Fais-toi voir !*

Fais-toi entendre ! Ose enfin montrer ta véritable beauté au monde. Nous en avons besoin. Peu importe ce qu'on dit de toi, ce n'est vrai que lorsque tu le valide. Et qu'importe ce que tu décides d'être, cela est vrai, même si le monde entier le dément. Sois une lumière pour nous.

*The Book
of
Blessings*

27

La Paix est le début de la Vie.

Fatoumata Abdoul Baki

De Titi, la fille ordinaire, renfermée, timide, qui a peur, qui joue toujours la victime, qui se sous-estime, qui vit selon ce que pense les autres (les parents, la famille, la société), je suis devenue Fatoumata Abdoul Baki Salifou la femme battante, courageuse, Déterminée, brave, Élégante, sexy, persévérante, Magnifique Ma Shaa Allah !

Je vous raconte mon histoire !

Mes parents ont divorcé quand j'avais trois (03) mois, et depuis, j'ai été élevée par ma grand-mère paternelle, jusqu'à l'âge de 12 ans. Ensuite, j'ai rejoint mon père qui s'est remarié – et c'est là que ma vie a changé de direction. Avec un père imposant, qui ne te laisse rien choisir de ta vie, et qui t'impose tout, j'ai donc toujours fait ce qu'il voulait, ce que mes parents voulaient. Ils ont tout choisi pour moi, de mes études jusqu'à mon mari – avec lequel je n'ai fait qu'une année. Divorcée, je reviens à la maison, et les choses se compliquent. Je n'ai pas envie de parler de la suite, je choisis de garder cela pour moi. Comprenez juste que c'était atroce.

En 2019, j'ai fait la connaissance d'Ahmed Barry, qui a été d'un grand changement dans ma vie. Al Hamdulli-Llah ! J'ai beaucoup appris de moi, mes faiblesses, mes qualités, mes forces. J'ai fait la paix avec moi-même, avec

mon passé et je vis le moment présent. Je prends mes propres décisions, je vis ma vie selon mes termes, et je fais ce qui me rend heureuse. Je n'ai plus peur de me faire entendre, de dire ce que je pense. Je dis non quand ce que l'on me demande va à l'encontre de mon bonheur, de mes valeurs. En vérité, j'étais tout cela, mais je ne pouvais voir cela. Je suis devenue une nouvelle personne, je m'accepte, et j'inspire confiance et respect à mon égard.

Si je dois tout raconter, je ne vais pas finir de sitôt. Alors, je vous dis MERCI. Merci d'exister.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *J'ai connu Fatouma il y'a près de quatre ans, et j'ai eu le temps de l'observer. Bien qu'on ne se voyait que rarement, il y'a une chose que Fatouma a : LA FORCE. Et toute personne qui est passée par des périodes sombres a une force. Si c'est ton cas, j'aimerais que tu remarques ceci : malgré tout ce que tu as vécu, tu es encore là. C'est tellement extraordinaire que tu dois prendre le temps de te féliciter d'avoir survécu. Et lorsqu'on a survécu, il est maintenant temps de commencer à vivre. Lève-toi, et vis !*

28

Les épreuves ? Une force.

TK

TK avait perdu sa sœur et son meilleur ami en l'espace d'une année ! TK a failli être violée à deux reprises ! TK était maltraitée chez elle pendant des années.

TK était devenue une sorte de personne qui écoutait le problème des autres, qui leur donnait quelques conseils mais qui n'était pas capable de se conseiller elle-même. Elle était ce genre de fille qui pleurait le soir seule, dans le noir quand personne ne pouvait la voir. Elle faisait la fille forte, elle passait son temps à sourire, à rigoler mais au fond tout allait mal, et personne ne l'avait remarqué. Elle se disait qu'elle aimerait que quelqu'un la prenne dans ces bras et lui dise : « Arrêtes de te mentir, je t'en prie, dis-moi ce qui te rend si triste. S'il te plaît, je sais que tu ne vas pas bien, ça se voit au fond de tes yeux ! ».

Mais malheureusement, il n'y avait personne pour elle. Et puis un jour, elle a rencontré AB et sa Team, et de là, tout a changé.

La vie est remplie d'épreuve. On ne doit jamais baisser les bras face à la difficulté. Au contraire, on doit être fort. Se battre pour y arriver. On peut le faire ! On doit s'aimer, avoir confiance en soi et croire en nous. Vous savez une personne peut courir et beaucoup mais aller nulle part. Mais, je sais que

cela ne sera pas votre cas, parce que vous allez continuer à vous battre, à croire, à espérer et à progresser.

Ce n'est pas parce qu'on a failli être détruit à jamais qu'on ne devrait plus croire en l'amour des autres. Laissez l'occasion à d'autres personnes de vous montrer l'amour qu'il vous porte.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : La Transformation de TK a été juste magique. Aujourd'hui, elle inspire énormément de personnes, de jeunes filles comme elle. Et je me joins à elle pour te dire ceci : Ne ferme jamais la porte à l'Amour. Laisse les gens te surprendre par la bonté qu'ils ont en eux. Le monde est rempli de merveilles. Permits-leur d'entrer dans ta vie.

The Book
of
Blessings

29

La liberté de choisir.

Anonyme

Je n'avais jamais mon mot à dire. C'était toujours mes parents, et essentiellement mon père, qui choisissait pour nous. Cela m'attristait énormément. J'ai commencé à penser que c'est comme ça qu'on doit éduquer les enfants, mais ce n'est pas cela que je veux pour mes enfants. Je veux les éduquer autrement.

Puis un jour, Ahmed m'a dit ceci : Dans la Vie, à un moment donné, quelqu'un doit avoir mal, et cela ne doit pas te déranger. Et je me suis rendue compte que j'avais assez eu mal, et j'avais décidé de changer – et j'y suis arrivée. Aujourd'hui, j'arrive à dire à mes parents ce que je veux, et je fais ce que je veux. Et je me sens très bien, je suis heureuse comme cela. Et je suis plus que jamais motivée à éduquer mes enfants comme je le veux.

J'aimerais dire ceci : Dans cette vie, en tant que croyant, il faut craindre Allah. C'est la base ! Avoir confiance en soi, s'aimer, être soi-même. Ne pas se focaliser sur le jugement des autres, car peu importe ce qu'on fait, de bien ou de mal, on ne peut pas échapper aux critiques des gens.

Ambition. Passion. Sincérité et Véracité. Voilà ce à quoi je vous invite.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : La liberté est la chose la plus importante que nous autres êtres humains possédons. Ne la cède pas à quelqu'un. Ne cède pas ta liberté de choisir. Il n'y a rien de plus agréable que de vivre une Vie choisie. Que la Paix soit toi.

The Book
of
Blessings

30

Un mariage mystique.

Awa 'Evy' Oumarou

Important : Cette histoire est précédente à la première histoire d'Evy que vous avez lue.

Il était une fois Awa.

Une jeune fille pleine de vie, qui s'est vue privée de sa vie d'ado, en étant mariée très jeune, à la mauvaise personne, à cause de l'influence de ses parents. J'ai, bien-sûr, essayé de dissuader mes parents, sans succès. J'ai parlé au gars, je lui ai dit que je ne l'aimais pas, et je ne pensais pas l'aimer un jour, mais il a fait le sourd. Il montrait mes messages à ma mère, qui lui disait de ne pas m'écouter, parce que j'étais une gamine, et qu'il devait être patient avec moi, des trucs dans le genre.

J'avais tout fait pour empêcher ce mariage, je m'étais même enfuie – mais cela n'a rien donné. Je me suis alors dit que si j'ai tout essayé, et que rien ne changea, c'était alors certainement mon destin. J'ai donc accepté, avec l'espoir que tout se passe bien – je voulais aussi faire plaisir à mes parents. Il faut savoir qu'à part cette question de mariage dont je ne voulais pas, ils étaient toujours aux petits soins, je n'avais manqué de rien. Qu'Allah les récompense. J'ai donc accepté, une façon pour moi de vouloir leur rendre la pareille.

Cela dit, c'était la pire décision de ma vie. Si je savais ce qui m'attendait, je ne serai jamais revenue de ma fuite – malgré les chantages émotionnels de ma mère, usant de l'état de santé de mon père pour me manipuler, disant que ce dernier risquerait de mourir s'il pique une crise à cause de moi, ce qui avait marché.

Mon calvaire avait commencé dès les premières semaines du mariage. Le mariage avait été fait pendant la période de mes menstrues, et je lui avais demandé d'attendre quelques jours avant de consommer le mariage. Nos principes religieux interdisent de faire l'amour pendant les menstrues. Il refusa quand-même, avançant l'argument que c'était son argent, et que je ne pouvais pas lui refuser cela. J'ai tenté de l'en dissuader, mais il « s'en foutait », selon ses dires. Il m'a violée sans pitié, malgré mes cris et pleurs – on aurait cru qu'il était sourd à ce moment-là.

Je me sentais sale. Je n'arrivais même plus à pleurer. J'étais comme vide d'émotions. Avec le peu de force qu'il me restait, j'étais allée à la douche. Je me suis frottée le corps, à m'en arracher la peau. Je voulais à tout prix enlever ses empreintes sur ma peau. J'étais dévastée. Ce n'était pourtant que le début du commencement, comme on aime le dire. Des coups. Des injures pour un oui ou un non. J'ai vécu l'enfer, étant encore adolescente.

Toutes les fois où il me battait ou abusait de moi, je prenais une photo. Je ne sais pas pourquoi je le faisais ; je voulais juste un souvenir pour les cas où j'irai me plaindre auprès de mes parents, et qu'ils ne croiraient pas. J'avais aussi peur qu'on me dise que c'est de ma faute, parce qu'étant donné que je ne l'aimais pas, j'aurai pu lui chercher des problèmes pour un rien. J'ai alors continué à me taire, et à implorer Dieu pour une échappatoire. Je Lui ai demandé de me faciliter ces épreuves et que le gars change, dans le cas où l'union venait du Lui, qu'Il fasse en sorte que j'ai des sentiments agréables à son égard. Je Lui ai aussi demandé de faire éclater l'histoire au grand jour au cas où il y'avait autre chose que cela derrière toute cette histoire.

J'avais des doutes sur cette union à cause de mes parents. Avec tout ce qu'ils me voyaient endurer, le fait qu'ils ne disent rien était étonnant pour moi. Je suis leur fille unique. Et avant le mariage, j'étais leur petite princesse. Ils me

surprotégeaient et me gâtaient, au point que mes frères étaient jaloux. Je ne comprenais donc pas leur silence.

Après trois mois, j'étais à bout, le calvaire avait trop duré. J'avais enfin pu dire non, et j'ai tout arrêté. Je n'en pouvais plus. J'avais tout le temps des idées suicidaires, et la seule chose qui m'a maintenue en vie est que le suicide est interdit en Islam.

Plus tard, j'ai appris que le gars était passé par des affaires mystiques pour « fermer la bouche de mes parents » - ce qui expliquait ce qu'il s'est passé. C'était la partie la plus sombre de ma jeune vie, et j'ai réussi à surmonter cela – j'en garde quand-même les cicatrices.

J'ai beaucoup appris de cette histoire. J'ai appris que rien n'arrivait par hasard. J'ai aussi appris à ne pas accuser les gens pour tout ce qui pouvait m'arriver.

J'en voulais énormément à mes parents, mais après MYP, j'ai compris que nous jouons tous un rôle dans la vie, y compris mes parents. Et le plus important est que j'ai appris à dire non. Quand un truc ne me plaît pas, je dis non. Avant, je trouvais cela égoïste, mais là je sais qu'il est important de mettre son bonheur en avant. C'est agréable de vivre ainsi.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Awa est une personne exceptionnelle. Lorsque je l'ai rencontrée, elle m'a surpris par son courage. Elle est très forte, et unique dans son genre. Tout le monde passe par des périodes sombres, et tout le monde en garde des cicatrices. Peu importe ce que tu vis actuellement, comprends que tu as un rôle que tu joues, et que tu peux changer ce rôle de victime en celui de la personne qui s'en sort et en ressort grandie. Ne laisse pas les circonstances de ta vie te déterminer. Détermine ton futur avec ce que tu en fais. Sois béni.

31

Innocence volée à 6 ans.

Ramatoulaye Issoufou

Il est vrai que dans la vie chacun a vécu son lot d'expérience, des expériences les unes plus douloureuses que les autres. Cela dit, ça n'en reste pas moins traumatisant.

Je vais vous conter l'histoire d'une petite fille de 6 ans. Innocente comme tout. Malgré son jeune âge, des hommes sans scrupules n'ont pas pu fermer leurs yeux sur cette enfant et lui laisser son innocence. Oui, DES hommes. Pas un, mais deux. Deux pédophiles. Et seul Dieu sait combien de victimes ils ont fait.

Je ne vais pas entrer dans les détails – cela peut choquer la sensibilité des uns et des autres. Sachez juste que la vie de cette enfant a été bouleversée. Sa vie n'a plus jamais été pareille. Laissée avec des séquelles. Apeurée. Elle ne pouvait pas non plus parler. A qui le ferait-elle ? Elle avait un père alcoolique, et une mère trop occupée à chercher de l'argent pour s'occuper de ses enfants, étant donné l'irresponsabilité du père de famille.

C'est ainsi qu'elle a grandi, en en voulant au monde entier, et à ses parents qui ne l'ont pas protégée et qui n'ont jamais cherché à comprendre la cause de son mal-être, ni du pourquoi elle se cache des gens. Elle n'a jamais eu de relations stables – personne ne savait ce qui était sous l'iceberg. Imaginez ce

scénario : elle voyait tout le temps ses bourreaux, et elle ne pouvait rien, à part s'en remettre à Dieu. Et Dieu a fait justice. L'un des deux bourreaux est mort comme un chien dans une poubelle, il n'a jamais réussi dans sa vie.

L'autre, des années plus tard, a appelé la petite fille par remord. Il était ivre et voulait demander pardon à la petite fille. Celle-ci lui a demandé de lui raconter l'histoire s'il s'en souvient bien. Il dit : « Je t'ai faite du mal, et tu t'es retrouvée à l'hôpital, gravement malade et tu as failli y laisser la vie.

Je venais tout le temps à l'hôpital pour te voir, à tel point que ta mère a soupçonné quelque chose, sans approfondir ses recherches. » Qui suis-je pour ne pas pardonner ? J'espère le Pardon Divin, alors j'ai pardonné à ce monsieur.

Chers parents ! Ayez des yeux partout, protégez vos petits anges. Ils ne sont pas forcément en sécurité, même avec les personnes en qui vous avez confiance. Soyez vigilants !

Observez leur moindre changement de comportement et menez l'enquête les enfants sont facilement manipulables. Aujourd'hui, cette petite fille, Al Hamdullillah, grâce à la Team AB, a su se libérer et passer à autre chose.

Dieu est Miséricordieux !

La petite fille, ayant pardonné, espère avoir le pardon de son Seigneur. Déchargée d'un lourd fardeau, dont elle garde quand-même les cicatrices, elle vit sa nouvelle vie, avec joie et amour.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Qui sommes-nous pour ne pas pardonner à ceux n'ont pas agi de façon correcte envers nous ? Avant de continuer ta lecture, s'il te plaît, pardonne à quelqu'un. Et, si tu en as la possibilité, informe cette personne que tu lui as pardonné. Laisse partir ton passé. Dépose le fardeau, et avance. Tu l'as porté pendant longtemps. Il est temps que tu allèges ton voyage. Vas, libère-toi, et avance !*

*The Book
of
Blessings*

32

Une agoraphobie soignée.

Aminatou Ousmane Amadou

Mon Blocage.

Je pensais être atteinte d'agoraphobie.

Je vous explique !

L'agoraphobie c'est avoir le mal du public, c'est une forme de solitude extrême, une certaine solitude choisie.

Je me renferme intérieurement, je fuis les assemblées et même si j'y suis, je me sens mal à l'aise, je ne faisais jamais de premier pas vers une personne. Je me remettais en question constamment. Il m'arrivait de me demander : « Est-ce que je suis humain ? Est-ce que j'aime les gens ? » Ces questions faisaient sens à mes yeux, vu comment j'étais.

J'ai d'ailleurs gâché beaucoup de mes relations comme ça. Quelle est la réalité des choses ?

Mon Déclic.

A MYP97, j'avais trouvé cette réalité : Ce n'est pas que je n'aime pas les gens. J'avais juste peur d'être rejetée, d'être jugée, d'être incomprise. Cette

agoraphobie dont je me vantais n'était qu'un prétexte pour cacher mes sentiments d'insécurité.

Ahmed m'a dit que ce que les autres pensaient de moi était leur problème, et non pas le mien. Cela a ouvert une lumière dans ma vie.

La question était donc devenue : Comment surpasser cela ?

« Il te faut te combattre ! » me disait Ahmed.

Pour moi c'était ma phrase de transition. Et aujourd'hui je m'en débarrasse, en faisant un pas de plus chaque jour, grâce à Allah par le biais d'Ahmed.

Mon Résultat.

Je ne me soucie plus de ce que pensent les autres de moi. Je suis la plupart du temps dans du monde, où je prends la parole aisément. Je tape la discute avec des personnes que je rencontre pour la première fois. Et mieux, je fais le premier pas vers qui je veux aborder. La magie, c'est que je vais enfin pouvoir vivre ma passion. Je me sens très heureuse, beaucoup plus qu'avant.

Merci Ahmed, merci Bintou et toute la team AB ... Dieu vous garde.

NB : Sérieusement, il faut assister à MYP pour comprendre.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Aminatou m'a énormément surpris. En l'espace de quelques mois, elle est passée de renfermée à très ouverte, à faire la discussion, à dire ce qu'elle pense et à aborder les gens. Elle a gagné le combat que je lui avais demandé de mener. Aux dernières nouvelles, elle a commencé à faire des formations aussi. Je suis très fier d'elle. Et toi qui nous lit, si tu te retrouves dans cette situation de peur de l'autre, peur de la masse, peur de t'exprimer, comprends que ce sont des conséquences d'insécurité. Ouvre-toi, et laisse la lumière entrer en toi. Le monde n'est pas dangereux. Sors, et vas chercher tes merveilles.*

33

La Vie est le meilleur enseignant.

Fodié Sow

Je n'ai jamais su appliquer les conseils d'un père de son vivant, étant inconscient du risque de cette vie. Il m'a laissé tout son trône à gérer, sans me demander mon avis. C'est d'ailleurs toujours comme cela que ça se passe. Le Tout Puissant a rappelé mon père à Lui.

On ne finit jamais d'apprendre de la vie. Soit tu apprends d'elle en bien pour te forger en tant que capitaine, ou tu apprends d'elle en bien en tant que marin. Nous appliquons tellement de règles, sans réellement connaître l'intérêt, et nous faisons attention à ne pas nous brûler les doigts.

Je vivais ainsi, jusqu'au moment où j'ai eu la chance de suivre des aventures avec une bande de super héros qui te font voir les vrais signes des points noirs qui ont tant embrouillé ton esprit. La communication avant toute chose. Se mettre au même point d'égalité que les autres. La vie n'est rien au point de se croire au-dessus des autres.

Ouvrir son cœur aux autres accorde la chance de rencontrer des merveilles. Des êtres qui te font grandir davantage en sagesse. Il te suffit d'accorder un minimum de ton temps.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : A moins que nous traversions les choses que les gens ont traversé, nous ne les comprendrons jamais. A moins que nous ne l'ayons vécu, nous ne savons pas ce qu'est le mariage, le décès d'un être cher, la naissance d'un enfant, le divorce, etc. A toi qui lit cela, si tu traverses une période sombre dû à quelque circonstance, sache que je te comprends, et que des centaines de milliers de personnes te comprennent, directement ou indirectement. J'étais aux côtés de Fodié lorsqu'il a perdu son père, et j'ai été fasciné par son courage et sa bravoure. Cette même bravoure existe en toi. Laisse la s'exprimer.

The Book
of
Blessings

34

L'espoir fait vivre.

Maria Almoctar

C'est l'histoire d'une personne très timide qui n'arrivait pas à s'exprimer, ni devant ses amis, à plus forte raison ses parents. Elle était très timide, à tel point qu'elle ne pouvait même pas demander un stylo à son père. Elle était tout le temps dans sa chambre. A l'école, elle sortait très rarement, toujours dans son coin.

Elle avait du mal également à poser une question sur les points qu'elle ne comprenait pas en classe. En classe de terminale, chaque élève devait présenter un exposé individuellement ... ce n'était pas beau à avoir, elle était stressée et avait très peur de parler devant sa classe. Au final ses larmes coulaient, et le prof lui criait dessus.

Être timide est un calvaire, que les personnes extraverties ne comprendront jamais – même si elles essayent de toutes leurs forces.

Voilà ce qu'elle était.

Aujourd'hui, elle a changé. Elle a des amis. Elle crée des liens avec beaucoup de personnes. Elle tombe amoureuse d'elle-même quand elle prend la parole. En deuxième année, elle a tenu un exposé très puissant, magnifique. Elle a été capable de regarder tout le monde et de leur en mettre plein la vue.

Plus tard, elle représentera son équipe lors d'une activité qui s'était tenue à l'hôtel Radisson Blu de Niamey. Personne n'y aurait cru. Permettez-moi de vous faire croire que les gens changent.

Il faut avancer, il faut casser la barrière qui nous empêche d'avancer. Cette jeune dame devait soutenir le 1er Octobre 2022 – ce jour-là, elle stressait. La peur est naturelle, mais gérable. Elle avait dissipé la peur avec la technique du loup, qu'elle avait apprise avec Ahmed, lors du programme Le Pouvoir, en 2020.

Sans peur, ni stress, elle avait tout cassé ce jour-là. Elle avait même tenu un débat avec le jury, ce qui avait été exceptionnel. Aujourd'hui, elle est en train de bâtir une entreprise dans les cosmétiques. Tout est possible pour elle !

La fille timide n'existe plus ! La vie est tellement belle. J'en profite pour m'améliorer chaque jour. Dites-vous que vous allez y'arriver. Ce n'est pas grave si le résultat n'est pas aussi grand. Cela va venir, ayez foi en vous. Croyez-en vous et en ceux qui vous aiment ! Merci Ahmed !

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Maria est une source d'inspiration pour moi – elle fait partie des premières personnes que j'aie coachées, les premières personnes qui m'ont fait confiance, j'ai parlé d'elle dans *Le Prix de la Liberté*. Elle fait partie des personnes qui m'ont montré la puissance de l'être humain : elle m'a montré que les gens peuvent changer, et pour le meilleur. Toutes forces, quelles qu'elles soient, qui t'empêchent d'avancer peuvent être transformées. Il te suffit de croire, juste un peu, en toi.

35

La vie vous sourira.

Basmath Mohamed Gomez

Basmath Mohamed Gomez tel était mon nom, et voici mon histoire.

Je suis une enfant du milieu, au beau milieu des cinq enfants que mes parents ont conçu. Ma famille et moi vivions bien à Cotonou, au Bénin.

Haut et bas. Il y'avait des malentendus entre les parents. Mes frères et moi étaients déboussolés. Entre mère et père qui de chaque côté nous racontait des versions différentes, nous avions du mal à savoir ce qui était vrai, soutenant tantôt notre père, tantôt notre mère.

Tout était mélangé. Nous n'arrivions plus à nous concentrer sur nos études – cela m'avait fait échouer au BEPC. Toutes les nuits des disputes. Parfois nous passions des nuits blanches à prier le bon Dieu pour que tout cela s'arrête enfin. Nous nous étions retrouvés seuls, dans la présence de nos parents.

Mes parents ont atteint le stade où ils ne se parlaient plus. Un jour nous avons lu une lettre où ma mère demandait le divorce à notre père. Une autre fois, j'ai vu une autre lettre de mon père qui disait à ma mère de ne pas divorcer. De rester ne serait-ce que pour nous. Cette lettre m'avait dévastée. Cette lettre a bouleversé ma vie. Notre mère a finalement eu les papiers du divorce et a quitté le Bénin avec nous quatre laissant ainsi notre aîné avec notre père.

Je voyais ma vie s'écrouler en une fraction de seconde. Je sentais ce sentiment qui montait dans mon cœur me disant que tout était de la faute de ma mère. Nous sommes venus au Niger, à Niamey où nous avons passé presque à essayer de me soigner. J'étais tombée gravement malade. Je n'arrivais à rien avaler. Tout ce qui entraît, ressortait. J'avais perdu beaucoup de poids.

De plus, nous avons été séparés de ma sœur aînée. Elle était restée à Zinder, nous autres à Diffa chez notre grand-mère maternelle. Là-bas avait commencé une vie misérable. Entre dépression, pleurs et tristesse. En plus de cela, notre grand-mère était terrible, ne nous montrant aucune affection. Après avoir eu mon BEPC, je suis revenue continuer à Niamey.

Ces années étaient les pires épisodes de ma vie. J'étais pleine de négativité, je n'arrivais plus à penser positivement ... La dépression m'a fait faire du n'importe quoi – des choses que je vais taire. Je cherchais refuge dans les relations amoureuses et je faisais du mal aux gens sans le savoir et sans que cela ne m'alerte. J'ai fait beaucoup de choses.

Aujourd'hui, je suis Basmath Istibraq Pearl Georges Mohamed Gomez, je suis complète. MYP a changé ma vie. C'était la première expérience qui m'a fait vivre depuis un moment. Ahmed m'a aidé à défaire ces nœuds qui étaient entre ma mère et moi ; il m'a fait comprendre le parce que du pourquoi.

J'ai eu toutes les réponses à mes questions. Aujourd'hui, je vis librement je ne sais plus c'est quoi être déprimée. J'ai horreur de la négativité. Je suis plus confiante en moi et je m'accepte et accepte les autres comme ils sont. Je n'en veux plus à personne – un temps, je m'en voulais pour cette souffrance, cette torture qui n'en valait pas la peine.

J'ai décidé de me pardonner pour tout et de me réconcilier avec mon ancien Moi. Je sais que sans elle, je ne serai pas ce que je suis aujourd'hui. Je vis actuellement les meilleurs épisodes de ma vie. Je m'entends super bien avec ma maman et on s'appelle maintenant "besty" – n'est-ce pas mignon ? ^^ Et je vous promets que le meilleur reste à venir.

A toutes ces personnes qui sont dévastées, à toutes ces personnes qui sont séparées, à toutes ces personnes qui ont le cœur brisé, à toutes ces personnes qui ont déprimé toute leur vie, à ces personnes tristes, vous n'avez pas le droit

de continuer à vous torturer. Vous êtes un esprit libre, libre de ces pensées, libre de ces actes.

La majeure partie des choses qui nous font souffrir sont liées aux autres. Libérez-vous de ces chaînes qui vous empêchent d'être libre dans vos têtes, dans vos esprits et dans vos vies. Faites tout pour être heureux, la vie est pleine de merveille et c'est vraiment ennuyant d'être triste. Vivez pour vous. Vous ne méritez pas d'être malheureux. La vie n'a toujours pas été facile mais la meilleure façon de faire les choses est de voir le côté positif des choses – oui, aujourd'hui, je peux le dire.

Le bonheur est partout et gratuit. Ayez la joie de vivre. Souriez autant que vous pouvez ... Libérez-vous de vos pensées négatives. La négativité ne doit plus faire partie de votre dictionnaire personnel.

Vivez comme si vous n'allez pas voir demain, comme si chaque jour était le dernier.

Faites ce que vous aimez bien faire. Personne n'a le droit de vous en empêcher. Travailler sur vous-même, mettez-vous des objectifs qui rendront votre vie meilleure. Posez-vous de bonnes questions, et voyez les bonnes réponses arriver.

La vie a toujours été facile, à nous de la comprendre pour mieux vivre. Libérez-vous de cette vie toxique. Vous avez besoin de vivre librement et heureux.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Basmath est ma partenaire. Nous avons un très bon feeling. Elle est secrétaire générale de l'AEIFD : Association des Enfants Issus de Familles Divorcées – bien-sûr que c'est imaginaire, mdrrr. J'ai été profondément touché par son histoire, parce que je sais ce que c'est d'être issu d'une famille divorcée. Si toi qui lit ce livre est également issu d'une famille divorcée, et que tu en as encore les séquelles, sache que la fin est là. Tu n'as plus à continuer à vivre dans ton passé, les choses changent, et nous*

Le Livre de l'Espoir

Written to Inspire.

les faisons changer. Prends une bonne inspiration, et démarre une nouvelle vie.

*The Book
of
Blessings*

36

Ne dépendez que de vous-même.

Farida Ibrahim Ango

Assalam à tous !

Elle est mille fois mieux que celle qu'elle a été avant. Je vous explique.

C'était une enfant innocente qui ne recherchait que de l'affection paternelle, sans jamais l'avoir. Des années se sont écoulées et elle était toujours au même niveau de ces attentes, elle gardait son chagrin, sa tristesse, son manque et sa solitude – elle ne laissait rien transparaître.

Elle faisait toujours la folle et arriver à faire rire les autres. De son côté, elle ne savait où elle en était dans ses relations. Elle déprimait tout le temps, seule dans son monde, loin des yeux d'autrui. Elle était désespérée ne sachant pas quoi faire, c'était de plus en plus lourd pour elle – un père qui est là sans être là.

Elle faisait passer les autres avant elle, elle aimait voir de la joie, du rire autour d'elle. Et il y avait cette peur en elle de ne pas bien faire les choses – vous savez, lorsque l'on n'est pas heureux, et on se console en rendant les autres heureux. Cela vous donne un air d'heureux et de jovial, alors qu'en vous il n'y a que des sentiments d'insécurité et de « est-ce que je suis en train de bien faire ? », vous voyez un peu le genre.

Et, un beau jour, Dieu, faisant bien les choses comme toujours, a mis une belle âme sur son chemin. Une âme dotée d'une sagesse exceptionnelle, qui a su la comprendre, comprendre sa situation et lui apporter des solutions à ses inquiétudes.

Elle avait retrouvé son éclat et avait déposé son fardeau. Elle a commencé à suivre ses formations MYP, où elle s'est retrouvée dans un duel entre elle et elle-même, c'est fou non ? Mais c'était bel et bien réel. Elle sut se battre et réussit à gagner ce combat. La preuve est qu'aujourd'hui, elle n'est plus naïve. Elle a appris à prendre soin d'elle, à se donner du temps, à sortir de son ancien monde, et à ne plus dépendre de quelqu'un.

Il avait dit : « Le danger est bien réel, mais la peur est un choix ! » Cette phrase avait été un déclic pour elle. Elle avait compris que c'était à elle de choisir, de décider de ce qu'elle veut, d'oser, d'agir et de créer une meilleure elle. Elle savait que garder ses peurs ne l'aiderait pas à bâtir la vie qu'elle veut, alors elle s'en est dé faite. Merci à cette personne pour tout ce qu'elle a fait pour elle.

Chaque être humain que vous verrez sur cette planète a une qualité en lui que les autres convoitent, d'une manière ou d'une autre.

De ce fait, la valorisation de l'espèce humaine devient primordiale, voire même une obligation morale pour tout un chacun.

La personne que vous avez négligée ou que vous continuez de négliger peut un jour vous être utile.

Soyons animés par un sentiment collaboratif, et non celui d'évitement. Retenons bien amicalement celle-là.

Continue de faire ce que tu as toujours fait qu'Allah t'accompagne et nous tous également. Amine !

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Dans ton entourage, tu as plusieurs personnes qui ressemblent à Farida. Ils ont l'air heureux, ils font les fous, et tout semble bien pour eux. Crois-moi, il n'en est rien. Ces personnes font face à des choses que tu n'imagines pas. Et si tu es de ces personnes, vas parler avec quelqu'un, cela te fera du bien.

The Book
of
Blessings

37

Sois différent.

Nassour Goumey

J'ai grandi sans mon père.

Croyez-moi : pour un enfant à peine conscient, c'est un très grand manque. Je n'ai jamais eu la chance de savoir ce que c'est que de vivre avec mes deux parents. Dès l'instant où j'avais les yeux ouverts, mes parents étaient déjà séparés.

J'ai donc dû vivre avec l'absence d'une figure paternelle, avec une mère qui, bien que gentille et attentionnée, était très méfiante et parfois colérique, n'attirant dans sa vie que des personnes toxiques. Elle a failli se marier un jour avec un homme, dont je ne citerai le nom, absolument toxique et qui profitait de son absence pour me battre moi étant enfant me battre avec une telle haine comme s'il me reprochait le fait que je sois là comme s'il me voyait comme un concurrent qu'il ne pouvait vaincre.

Je suis également témoin des disputes entre lui et ma mère. Voyant ma mère souvent pleurer était une expérience tellement traumatisante pour le petit enfant que j'étais. Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai dû développer cette grande sensibilité qui aujourd'hui ne m'a plus quitté. En voyant une personne souffrir comme j'ai souffert. J'ai appris déjà très jeune ce qu'était la souffrance et c'est quelque chose que je ne souhaiterais même pas à mon pire

ennemi. Je crois que c'est surtout ça qui m'a permis de développer cette envie d'aider les gens mais encore fallait-il que j'ai cette confiance en moi pour devenir l'homme que j'aspirais à être. J'étais différent des autres. Toujours en retrait.

Tout petit, on me prenait pour un aliéné, me traitait d'enfant bizarre, taré, ennuyant. En tout cas une chose est sûre : je n'étais pas comme les autres, je ne réfléchissais pas comme les autres.

Mais toutes ces remarques jouer en moi, à mon estime et j'ai dû connaître beaucoup de blocage comme la peur de parler en public bien que déjà très jeune je savais mieux m'exprimer en français que la plupart de mes camarades. Mon professeur me disait que j'avais de l'avenir en français et que j'irai très loin mais malgré toutes ces potentialités, tous ces dons. Cela dit, l'école ne m'intéressait pas ; j'avais d'autres inspirations différentes des autres comme je vous l'ai dit, je n'étais pas comme tout le monde.

Après que ma mère ait quitté son fiancé, on a réaménagé tous les deux chez ses parents (mes grands-parents) et croyez-moi les choses n'allaient pas s'arranger encore une fois j'allais vivre une forme de toxicité. Mon grand-père, vieux intellectuel Peul, vous savez ce que c'est ; agréable à l'extérieur, agressif à l'intérieur, logique ennuyeuse. Ayant toujours le besoin de vouloir tout contrôler, voyant que j'étais un enfant très sensible, il essayait de m'endurcir comme lui. Il me mettait une énorme pression, jusqu'à souvent me créer des conflits avec ma mère. De loin, ma famille a l'air soudée, mais dans le fond, un petit truc peut se transformer en grande dispute. Ils peuvent faire des jours, des semaines, voire des mois sans se parler, et moi je me retrouvais au milieu de tout cela, observant avec les yeux d'enfant.

Avec ces blessures psychologiques et tous ces blocages, petit à petit j'ai commencé à m'ouvrir davantage à mon adolescence, à m'ouvrir au monde, à faire des nouvelles expériences, jusqu'au jour où je suis tombé sur la Team AB. Le courant est passé très rapidement et tout a vraiment changé dans ma vie quand le coach Barry m'a demandé d'intégrer son équipe.

Enfin j'avais toujours su que je ne voulais pas faire un métier ordinaire. Je voulais faire un métier qui m'inspire j'avais cette volonté à être utile et croyez-

moi ce poste à la team AB m'a permis de mieux me connaître moi-même je me suis toujours connu avoir une intuition forte sur les choses grâce à ma grande sensibilité. Pour moi, être intelligent, c'était être logique et rationnel, mais mon avis a changé quand j'ai vu le coach Barry, qui, parfois, organise des formations par un simple réflexe intuitif ou parfois change ses plans en pleine formation par une simple intuition ; je fus très impressionné par cela.

La première fois que je l'avais vu, lors de ma première formation, je n'imaginai pas que ce coach formateur fasse appel à un élément aussi irrationnel que l'intuition. Moi qui, durant plusieurs années de ma vie pensais que je n'étais pas intelligent à cause de mon manque de rationalité, merci grand-père, parce qu'il avait une confiance aveugle en son intuition, j'ai décidé alors d'accorder de l'importance à la mienne.

Là, j'ai eu une forme de déclic ; en écoutant mon intuition il s'avère que je prenais les meilleures décisions possibles et que mes idées coulaient à flot. Je me suis découvert une capacité créative incroyable, je la possédais déjà mais je ne savais pas que c'était dû mon intuition ultra développée. Aujourd'hui je suis très à l'écoute de ma voix intérieure. Et j'accepte davantage l'idée que je sois un homme hyper sensible intuitif car c'est ma plus grande force et c'est ce qui fait de moi qui je suis.

Je ne suis pas encore la meilleure version de moi-même ; je suis dans la direction pour le devenir et la team AB a eu une grande importance dans mon parcours.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Nassour, comme on aime l'appeler, fait partie de ces personnes "bizarres" qu'on aime. Bizarre dans le sens de l'unicité et de l'authenticité. Il est unique dans sa façon d'être et a une grande force, celle que j'appelle le Haki des Rois : il aime aider. Il est généreux d'âme. Et cela, c'est la plus grande force que l'on puisse avoir. A toi qui me lis, comprends ceci, s'il te plaît : il est normal d'être anormal, c'est normal, et il n'y a aucun mal à cela. Tu es ce qu'il y'a de plus normal, dans ton anormalité. Tu es ce qu'il y'a de plus commun, dans ton unicité.

*The Book
of
Blessings*

38

Patience et travail sur soi.

Hadjara

2019. Les moments tragiques de ma vie.

Depuis toute petite, j'étais passionnée par l'entrepreneuriat ; j'avais un projet de pâtisserie que je voulais monter, projet qui pris force en 2019 en moi. Un soir de 2021, j'ai vu dans un groupe WhatsApp une affiche du FONAF5, qui se tenait à Zinder. Cela m'a intéressée et j'ai inboxer la personne qui avait envoyé le message pour avoir plus d'informations.

Cette personne m'avait envoyé le numéro d'une autre personne, à laquelle je devais écrire pour me faire enregistrer et pouvoir participer à la formation. De numéro en numéro, j'ai écrit à 4 personnes pour enfin arriver à m'enregistrer – je ne savais pas ce qui m'attendait.

Le jour-j, j'étais allée visiter les stands le matin, et de retour à la maison, fatiguée, le sommeil m'avait emportée. Je me réveille en retard – la formation étant prévue pour 15 heures. J'étais arrivée au moment de la prière d'Asr, et je m'étais assise à l'arrière. A 18 heures, à la descente.

En fait, c'est le moment où ma vie va catégoriquement changer. Des enchères réalisées dans la salle avait fait monter la récompense à 500.000 FCFA. Une question avait été posée par le DG du CIPMEN, et après les échecs des autres

participants, je donnai la bonne réponse, et empochais la récompense. Je leur fis part de mon projet de pâtisserie, et beaucoup d'engagements ont été pris à mon propos.

J'étais ensuite partie à Niamey pour faire un stage dans une pâtisserie par le biais du DG du CIPMEN, et je fus préincubée au CIPMEN – j'y suis encore. Ce fut le début de mon aventure entrepreneuriale.

Ce qui m'a bouleversé, en revanche, c'est le décès de ma grand-mère, en 2019. Je vivais avec elle depuis que j'avais un an, et je n'ai jamais imaginé ma vie sans elle. Après son départ, j'ai découvert beaucoup de choses. Je n'étais pas prête pour cela, j'étais obligée de me forger et de m'adapter à cela. Elle était tout pour moi, et son départ m'a désespérée. Ma vie avait commencé à prendre un autre chemin ... Heureusement, la grâce est arrivée avec ce que vous avez lu plus haut.

On ne peut se fier qu'à soi-même. J'ai dû être flexible, et avoir une capacité d'adaptation dans n'importe quelle situation. J'ai aussi prié.

Je ne suis plus la personne que j'étais, tout a changé. L'expérience que j'aie vécue était venue pour me former et me préparer à faire face à la vie. Cela m'a poussée hors de ma zone de confort.

Le message que je veux transmettre à mes sœurs et frères qui vont lire, est que tout peut arriver dans la vie et à n'importe quel moment. Peu importe que l'on s'y attende ou pas. Il nous suffit de nous adapter, de garder notre confiance et notre sang froid. Réfléchir. Agir. Il est important de rappeler que rien de bon n'est accompli dans le désordre. De même sachez qu'il y a toujours des gens animés de bonnes fois prêts à aider.

L'ancienne Hadjara pleurnichait tout le temps. L'actuelle Hadjara prend sa vie en main. La détermination. L'adaptation. L'amour de soi. La confiance en soi. Voilà ce que je suis maintenant.

Avant que je passe par le monde AB je n'aimais pas encore m'exprimer devant un public. AB m'a montré que c'était possible et que je peux le faire que je peux faire mieux que ce que je sais déjà faire. AB m'a apporté beaucoup dans

mon développement personnel. AB a contribué dans la croissance dans ma nouvelle version.

Mot de fin : peu importe ce que nous vivons, nous sommes amenés à être plus forts que cela.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Dans la Vie, certaines choses t'arriveront que tu ne choisiras pas vraiment, ou que tu n'as pas choisi avec conscience. Tu vas avoir des expériences désagréables qui vont en découler, et cela fait partie de la vie. Au passage, des grâces t'arriveront également, qui te sortiront de ce que tu traverses. La Vie est ainsi faite. Il est important que nous nous ouvrons pour accueillir gracieusement les deux.

The Book
of
Blessings

39

On gagne à force de persévérer.

Siddo Bello

En 2018, j'ai lancé ma première entreprise.

J'étais très confiant et déjà rêveur – j'évolue dans le domaine de la pisciculture au passage. J'ai eu à faire une 1ere production plutôt satisfaisante : plus de 350kg et un poids moyen de 800g/individu, que j'ai écoulé en un seul trait. J'ai alors décidé d'augmenter la production.

J'avais reçu une commande de 5.000 alevins que j'ai stockés dans un de mes bassins en bétons en attendant de les transférer dans un plus grand étang en réaménagement.

Un soir, alors que j'étais en voyage, je reçois un appel : une mortalité est constatée dans le stock. J'ai ordonné de faire changer l'eau, en pensant augmenter le taux d'oxygène dissout dans le bassin. Au petit matin, à mon arrivée, j'ai enregistré une perte de plus 4500 poissons du cheptel – sur les 5000 que j'avais produits. J'étais dans un état de désespoir et de colère. J'ai cherché à comprendre ce qui s'est passé. J'ai découvert que je suis le principal fautif : fautif de n'être pas assez aguerri, fautif de ne pas avoir formé mon personnel, fautif de n'avoir pas anticipé ce genre de problème et fautif de n'être pas présent dans ma ferme.

J'ai compris que mon personnel doit être aussi formé que moi. Le cout financier a été énorme. J'ai dû arrêter un moment pour aller faire d'autres travaux et mobiliser d'autres ressources afin de pouvoir reprendre mes activités et changer de stratégie.

Aujourd'hui, j'ai créé une autre entreprise qui évolue toujours dans la pisciculture, plus largement dans l'agrobusiness.

J'ai diversifié mes activités et intégré plusieurs aspects dont transformation de mes produits comptant également la collecte et la commercialisation des poissons issus de la pêche.

Je suis tombé.

Et je me suis relevé encore plus ambitieux qu'avant.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Bello fait partie des personnes que j'ai aimé dès que le premier abord – il a ce que j'appelle le Haki des Rois. C'est l'un de mes coachés favori. Pour cette histoire que tu viens de lire, je l'ai découverte en travaillant sur le livre, et cela me montre la force de gars, et je sais d'où il la tient. Si tu le connais, tu sauras qu'un feu brûle dans ses yeux, il est comme le phénix – son oiseau favori d'ailleurs, et je comprends mieux pourquoi. Peu importe ton expérience de vie, tes échecs ne sont que temporaires. Relève-toi, renais, tel un phénix, et continue d'avancer.

40

Ce que je suis suffit.

Mohamed Abdoulaye Mohamed

Important : Cette histoire est précédente à la première histoire de Mohamed que vous avez lue.

Salut toi qui lis cet écrit, je t'espère bien portant.

Il y'a deux ans de cela, j'ai commencé réellement à entreprendre, assoiffé par la rage de réussir. Je faisais du tout, avec une ex-amie. Nous avons établi un contrat et ce contrat stipulait que si j'arrive à avoir beaucoup de clients je bénéficiais d'un téléphone androïde pour me faire des bénéfices.

Choses faites !

Jours après jours, mois après mois, j'entassais les clients. Je me suis aperçu que j'avais réalisé un chiffre d'affaires s'élevant à 2 millions 800 mille. Malheureusement, j'étais tombé sur la mauvaise personne qui ne faisait que me baratiner. J'ai commencé à le vivre mal car je n'arrivais pas à me détacher de ce business. Il arrivait un moment où je me mettais à verser des larmes ; jusqu'au jour où je fais la connaissance de Ahmed « Borris », oui, j'aime dire Borris au lieu de Barry.

Au fait, je suis étudiant et j'ai 22 ans. Entrepreneur, bénévole et humaniste. Je suis quelqu'un de très jovial, qui peut être mélancolique. Immature et aussi intrépide. Souvent fainéant, j'aime beaucoup les animé. Fils aîné de ma

famille, à un moment donné j'ai compris qu'il y avait une lourde charge sur mes épaules : celle de réussir coûte que coûte.

Revenons à notre petite histoire : jusqu'au jour où je fais la connaissance de Ahmed Borris.

Un jour, sur les réseaux sociaux, j'ai vu une annonce sur Facebook faisant part d'une formation sur la prise de parole en public en deux jours je me suis dit : Gnahhhh ! C'est assez puissant.

Le jour-j arriva, on a tout de suite été accrochés et il m'a même mis un surnom vu l'effort que j'ai eu à faire : Bishop TD Jakes – en lien avec le célèbre orateur américain, avec qui j'ai un fort trait de ressemblance d'après Ahmed.

Plus tard, je changerai ma perception de la vie – je vais taire cela parce que ce qui se passe à Vegas reste à Vegas. Ceci dit, j'ai repris totalement confiance en moi, je me suis pardonné mes erreurs et j'ai appris à canaliser ma colère. Je ne vais pas tout vous dire, mais gardez ceci : « Ce que je suis suffit ! » Merci Ahmed, mon cher coach aux dents de lapin !

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Souvent dans nos vies, il arrive que nous portions un énorme poids sur nos épaules, et par cela, nous nous engageons dans une voie dans laquelle nous estimons que nous serons bientôt récompensés et pourrions mieux porter ce fardeau, ou mieux, le déposer enfin. Et lorsque nous nous rendons compte que nous nous étions trompés cela peut nous faire sombrer, dans un gouffre plus profond que celui dans lequel nous sommes par le simple effet du poids que nous portons. A tous les aînés du monde, qui se battent plus qu'on ne l'imagine, parce qu'ils portent des poids qu'on ne voit pas, vous êtes des héros. Nous ne vous comprendrons pas toujours, et c'est normal. Etant nos aînés, vous voyez plus loin que nous.

41

Compte sur toi-même.

Oubeydatou Rahmani

Important : Cette histoire est précédente à la première histoire d'Oubeydatou que vous avez lue.

Cette expérience est celle qui m'a le plus marquée.

J'étais une fille enthousiaste et pleine de rêve. Mon but a toujours été d'aller loin dans mes études, même si je ne m'étais jamais faite à l'idée que je dois forcément attendre mes diplômes pour être quelqu'une dans la vie. Je poursuivais donc mes études tranquillement lorsqu'un beau jour mes rêves se transformaient peu à peu en cauchemar. De ce fait, il fut un temps où j'étais dans le besoin financièrement ayant pour raison des soucis de scolarité.

Mon père ne pouvait pas payer ma scolarité, s'il le pouvait, il l'aurait fait. Je me devais de le comprendre. Je me disais : « Là, si je lui demande, il aura mal, parce qu'il n'a jamais attendu que je lui demande. » J'avais déjà raté quatre examens, et je ne voulais plus en rater. De plus, j'avais juste besoin de peu d'argent – et j'entrepris d'aller voir un membre de la famille.

Je me suis alors dirigée vers 'cette' personne, je pensais en revenir sourire aux lèvres. Je m'en souviens comme si c'était hier. Je suis allé au bureau de la dame, et après avoir toqué, elle m'a invité à rentrer et à m'asseoir. Après de longues salutations, je lui ai fait part de l'objet de ma visite : « Une telle, j'ai

besoin d'un prêt de tel montant. » Je lui expliquai que je lui remettrai l'argent dès que possible.

Qu'est-ce qu'elle me sort ? « Tu fais quoi dans la vie ? » « Qu'est-ce qui me garantit que tu pourras me payer ? » des choses comme cela. Je lui ai dit que je la payerai avec ma bourse, et que peu importe le temps que cela prendrait, je lui rendrai. Elle refusa, et resta sur sa décision. Un silence de mort s'en suivit ...

J'étais dépassée, d'un par le fait que je me décide de demander de l'aide, et de deux par sa manière de me critiquer et de me montrer que je ne valais rien. Depuis ces jours, je me suis faite la promesse de plus jamais demander quelque chose à quelqu'un, et surtout pas de l'argent.

Je me suis alors rappelée de la tontine que j'avais mise en place et j'ai décidé de prendre au plus vite mes quelques "mains" et verser cela à l'école, chose à laquelle j'aurais dû penser avant d'aller chez la dame-là.

J'ai eu mal parce que je sais que cette somme que je lui aie demandée, elle en a donné des dizaines aux gens mais moi elle me l'a refusé catégoriquement. Le refus fait mal mais il est incomparable à la manière dont ce refus fut fait ... Ce ne sont pas des propos à dire à une personne ...

Depuis lors je me suis juré que c'était la première et la dernière fois que je demanderai ces genres de services à quelqu'un et que je ferais de mon mieux pour que tout rentre dans l'ordre.

J'ai commencé à penser à entreprendre et faire mon petit commerce, ça m'éviterait que quelqu'un me considère financièrement handicapée. Je me suis aussi jurée d'être la personne qu'elle n'aurait jamais cru que je serais In Shaa Allah.

Au passage, j'ai beaucoup appris à travers la team AB. C'est à nous de prouver aux gens que nous valons beaucoup plus que ce qu'ils ne pensent, en donnant beaucoup plus d'énergie dans tout ce que nous entreprenons. Aujourd'hui, tout va mieux pour moi, et je n'ai plus rien demandé à personne. Je suis en train de tenir ma promesse, et suis en train de devenir la personne que je me suis promis de devenir.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Le refus fait mal, et le refus suivi d'une humiliation fait tellement mal que l'on peut ressentir le regret des actions de toute une vie en un seul instant. Je sais ce que c'est – je l'ai vécu avec un oncle que je voulais voir m'aider dans mon entreprise, mais qui a toujours refusé. Mais bon ... La vie continue ! Peu importe que cela nous prenne plus de temps, on va y arriver. Il est sûr qu'avec l'aide de certaines personnes, tu y arriveras plus vite. Cela ne veut pas dire que sans leur aide, tu n'y arriveras pas. Move on !*

The Book
of
Blessings

42

Le véritable amour.

Rayanatou Illa

J'avais un gars.

Je ne l'aimais pas au départ, avant qu'on ne s'engage. Mais la rupture avec mon gars de l'époque nous avait rapprochés, avec celui dont je parle. Il était là pour moi. J'étais donc tombée, comme on dit. Malheureusement, on s'est retrouvés dans le même milieu de travail que lui, travail qu'il m'avait aidée à trouver.

J'étais retournée à Niamey pour lui, mais il s'est retiré peu à peu, pour sa carrière. Il avait peur que cela affecte notre travail, et ce recul m'avait affectée énormément.

J'étais vraiment à fond avec lui, c'était en janvier 2022. Le mois suivant, Ahmed m'a dit quelque chose qui avait littéralement bouleversé ma vie : « N'attends pas de l'amour de quelqu'un pour te sentir aimée ! » Cela m'a littéralement réveillée, cela m'a fait énormément de bien. Je me suis lâchée tellement après le programme.

Il m'a fait comprendre qu'une vie digne est une vie faite de critiques, parce qu'on ne plaira pas à tout le monde. Les avis des gens divergent sur tout, et notre vie n'en fait pas exception.

J'ai appris à ne pas juger les gens aussi, car souvent nous ignorons pourquoi ils agissent comme ça. C'est dû au fait qu'ils sont blessés de l'intérieur. Depuis, si je vois une personne agir mal, j'essaie de connaître la cause avant que ça m'affecte ... Le plus extraordinaire dans l'affaire : JE M'AIME, et cela, ça n'a pas de prix.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : La plus grande part de la souffrance relationnelle des humains est due au fait qu'ils ne s'aiment pas assez. Et lorsque l'on ne s'aime pas assez, on est à risque de se faire briser par la perte. Je n'ai rencontré Rayana, que j'appelle affectueusement ma chérie, que très peu, et je suis très fier de la voir s'épanouir. Parvenir à s'aimer est quelque chose de très fort et de très utile. Si jamais tu souffres dans une relation ou à cause d'une relation passée, essaye de t'aimer un peu plus, tu verras la magie.

The Book
of
Blessings

43

La facilité à côté de la difficulté.

Khadidja Soumana Adamou

À notre premier contact par SMS, elle me fit bénéficier de précieuses explications sur ce qui pourrait être à la base de mon chagrin et ma dépression ; c'était loin de tout ce que je pensais. Le premier jour où on s'était vu c'était au ministère de la jeunesse lors d'une formation organisée par la team AB dont l'objectif était d'apprendre aux participants à parler en public.

Ce jour-là, j'ai été invitée pour la première fois à parler devant des personnes inconnues avec un micro. Ça n'a pas du tout été facile pour moi de le faire. J'ai fait trop de lapsus et beaucoup de fautes d'orthographe, mais ce n'est pas du tout surprenant pour une personne fuyante comme moi.

Ce soir-là j'ai remarqué quelque chose de nouveau chez moi. J'ai senti une forte énergie en moi, mon cœur palpitait moins et j'avais moins peur. Cela me paraît très étrange. J'ai compris qu'en réalité, la meilleure façon de surmonter ses peurs, c'est de les affronter. Quelques jours plus tard, c'était la grande formation MYP qui se déroulait. J'y participais avec mon frère.

Le premier jour, nous nous installons, puis peu de temps après une charmante jeune fille toute souriante apparut devant nous. Après les présentations et bienvenues, elle procéda à nous raconter son histoire. C'était très émouvant ! Elle a vécu une histoire pareille à la mienne, et a pu s'en sortir grâce à Dieu

après la formation MYP. Son histoire m'a donné beaucoup d'espoir. Le simple fait de savoir que je ne suis pas la seule à vivre certaines choses m'a beaucoup apaisée et motivée. Si elle a pu s'en sortir par la grâce de Dieu, pourquoi pas moi ?

Ainsi la séance continue avec différentes parties : les enseignements d'Ahmed, questions et réponses, travaux en groupe et beaucoup d'autres choses. Durant cette formation, j'ai appris beaucoup d'astuces pour gérer mes troubles émotionnels. Le deuxième jour arriva, je rentre dans la salle et m'assois. Peu de temps, le super coach vint à mes côtés pour me poser quelques questions sur la principale raison qui m'ont amené à faire la formation.

- Dis-moi, qu'est ce qui ne va pas, me demanda-t-il.
- Je souffre de dépression, j'ai des troubles émotionnels ; je suis constamment triste, j'ai des troubles de l'humeur, je suis tout le temps fatigué, je n'éprouve d'intérêt pour rien ... répondis-je.
- As-tu subi un viol ?
- Non !
- As-tu des soucis avec ta famille ?
- Non !
- Tes 2 parents sont vivants ?
- Oui !
- Et ils sont ensemble ?
- Oui !
- Je te félicite ! Comment est ta relation avec tes parents ?
- Ben ... ça va ! Mais il y a une chose ; c'est que je suis une fille qui n'a pas connu l'affection paternelle, j'ai grandi et trouvé mes parents qui étaient presque tous les temps en conflits et j'en ai été victime malheureusement.

- Mais c'est là l'origine de tes peurs, a-t-il ajouté.

Et oui ! J'ai grandi dans une relation familiale conflictuelle. Cela n'a pas été sans conséquence sur moi, mais il a fallu maintenant pour que je le sache. Je suis convaincue que Dieu m'a certainement mise dans la voie de la guérison en me montrant l'origine de mes blessures.

La deuxième et dernière séance de MYP se passa dans une agréable ambiance, Maa Shaa Allah ! J'ai retrouvé un autre moi post-MYP. Cette formation a beaucoup eu d'impact sur ma vie j'ai vu en moi un véritable changement, Maa Shaa Allah !

Tout ce qui me reste à faire c'est continuer à mettre en pratique ce que j'y ai appris. Certes je continue toujours à vivre mes émotions, mais je note une amélioration progressive, claire et visible, et j'ai espoir qu'un jour j'en serai totalement débarrassée, si Dieu le Veut !

Je remercie Allah (SWT) de m'avoir guidé vers le chemin de la guérison, sans Sa grâce je ne serais jamais là où je suis. Je remercie ensuite tous ceux qui m'ont aidé dans mes épreuves, à commencer par ma famille ; mon frère bien-aimé.

Je remercie également toute la team AB plus particulièrement ma très chère Bintou, le super coach Ahmed Barry, Tana, Safia et tous les autres. Que Dieu vous bénisse tous !

Ne désespérez jamais de la miséricorde d'Allah quelle que soit la dureté des épreuves.

Comme Il l'a dit dans Son Noble Coran : "A côté de la difficulté est, certes, une facilité" sourate 94, verset 5.

Et sachez que pour toute situation qu'Il vous fait vivre Il y'a Sa sagesse dedans parce qu'Il ne fait rien au hasard.

Gardez patience, soyez courageux et vous récolterez le succès, In Shaa Allah. Que Dieu vous bénisse, et vous garde avec bienveillance sous Sa bénédiction.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Selon les psychologues, 80% des familles sont dysfonctionnelles – ce qui explique la très grande souffrance de la plupart des êtres humains sur cette planète. Si tu vis ou as vécu dans une famille compliquée, avec des aînés compliqués, c'est tout à fait normal et compréhensible que tu puisses être instable. Et quand bien même que ce puisse être le cas, tu peux en sortir. Ce que nous sommes en tant qu'êtres humains n'est pas figé. C'est là toute la puissance de notre race : nous pouvons nous transformer nous-mêmes et décider de ce que nous sommes et voulons être.

*The Book
of
Blessings*

44

Faire les choses pour soi n'est pas égoïste.

Hamid Ismaril

•

En 2014, j'ai pris une décision qui a tout changé dans ma vie.

Je me suis marié avec une jeune fille très belle mais mal éduquée. C'était une relation toxique pour moi et j'en avais conscience. Mais seulement, je ne voulais pas la divorcer, parce-que je risquais de détruire sa vie, connaissant bien les hommes de ma commune, qui n'ont aucune pitié pour la femme divorcée.

Après 8 ans de mariage, ou de relation toxique dois-je dire, j'ai eu le courage de la laisser partir, en pensant que cela me changera en me faisant beaucoup de bien surtout. Mais ce que j'ai oublié, nous avons deux enfants, deux merveilleuses filles innocentes dont je n'aimerai pas me séparer pour 2 raisons.

Raison 1 : les souffrances que j'ai vécu avec mon père étant enfant, je n'aimerai pas que mes enfants vivent la même chose.

Raison 2 : mon ex-femme est une personne mal éduquée et j'ai peur qu'elle transmette ce qu'elle apprend à mes enfants, sans oublier avec leur maman mal

éduquée, les enfants étaient insupportables au point où mes parents et les parents de mon ex ne veulent pas les garder.

Je suis le seul qui les aime tel qu'elles sont.

Cette peur est devenue en moi un lourd fardeau. Je m'inquiétais pour le sort de mon ex et l'avenir de mes enfants et le pire je déteste le mariage au point je n'ai aucune intention de me remarier pour pouvoir récupérer mes enfants. En plus de cela, je n'accepterai plus d'investir ma fortune pour prendre une femme afin qu'elle vienne me manquer de respect chez moi, je ne pouvais pas le supporter.

Toutes ces choses dans ma tête, étant au village, c'est à dire où il n'y a personne avec qui je pouvais partager mes souffrances afin d'espérer des conseils. Et j'ai fini par commencer à boire de l'alcool et taper sur tout ce qui bouge.

En vérité, je voulais me faire mal. Je me sentais coupable de tout ce qui s'était passé et était en train de se passer. Je méritais donc une punition.

Je me soûle et conduit imprudemment ma moto dans l'espoir de faire un accident.

Je faisais des rapports sexuels non protégés dans l'espoir d'attraper une maladie.

Et enfin je suis sur les réseaux sociaux entrain de critiquer le gouvernement et insulté tout le monde pour me retrouver en prison.

C'est d'ailleurs là que j'ai rencontré par hasard la page d'Ahmed Barry.

J'avais compris son idée générale mais je pensais que c'est seulement possible avec les blancs, et il me faisait rire. C'est pourquoi j'ai continué à le suivre afin de voir sa limite.

Sinon je passais pratiquement toutes les nuits entrain de pleurer à cause de mes enfants. J'avais vraiment voulu leur éviter ce que j'ai vécu étant enfant mais le destin en a décidé autrement.

Les choses ont changé pour moi depuis, grâce à Ahmed Barry et son équipe. Je partage avec vous ce que j'ai retenu.

Lorsqu'une relation est toxique pour vous, mettez-y fin tout de suite sans réfléchir, sinon sa toxicité impactera toute votre vie. Vous passerez toute votre vie à vouloir réparer l'irréparable et quand vous vous rendrez compte que c'est un combat perdu d'avance, vous aurez perdu beaucoup temps, et il va falloir reprendre tout à zéro.

J'ai aussi compris que lorsqu'un couple ne fonctionne pas, le divorce est la seule solution et cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. J'ai également compris que ce n'est pas parce qu'il y'a des enfants dans un couple que les partenaires doivent fermer les yeux pour rester ensemble malgré les douleurs.

Enfin, j'ai compris que le sort d'une ex ne dépend que d'elle, ses choix et ses décisions ne me concernent pas.

Je dois m'inquiéter que de moi et de mon bonheur avant tout afin d'avancer et ce n'est parce-que vous avez vécu une expérience douloureuse avec une femme que toutes les femmes sont les mêmes. Il faut toujours se dire qu'un nouveau départ est bien possible peu importe les expériences vécues.

Avant de rencontrer l'équipe AB Coaching international j'étais une personne qui se tue pour plaire, impressionner et attend d'être apprécié pour l'effort fournis. Ce qui fait que je roule à une vitesse double et pour moi c'était la normale.

Je n'étais pas sûr de moi et de tout ce que j'entreprends et j'avais des doutes de tout ce qui vient de moi. J'avais plus confiance quand c'est les autres qui proposent.

Je ne prêtais aucune attention en moi comme si je n'aimais pas.

Je tenais à savoir la façon dont les autres me considéraient et je digérais mal les critiques. Je sais que je suis intelligent mais je n'osais pas me défendre lors de débats ou de problèmes.

J'aime juste que tout le monde me voit comme un gars sérieux.

Je peux supporter les conneries des gens pendant des années mais le jour que je m'explode, je casse la baraque, c'est à dire à partir de ce jour on ne marchera plus ensemble.

Je ne suis pas timide mais j'aimais rester seul. J'avais des projets dans la tête mais je n'osais pas faire le premier et ce qui fait il y'a aucune réalisation.

Après avoir rencontré la team AB je suis transformé d'une manière incroyable !

Ce que les autres pensent ne m'affecte aucunement.

Quand la personne pensera que je suis nul, je lui réponds c'est toi qui vois ça comme ça mais quant à moi je sais que je suis super intelligent.

Je fais les choses que pour moi, pour me plaire et pas pour les autres.

Je suis redevenu un homme sentimental, passionnant qui donne à tout un sens positif. Je suis aujourd'hui un homme qui pardonne qui aime débattre, partager, échanger et surtout aider.

Maintenant j'aime aussi les femmes et les histoires tristes me font verser de larmes.

Avant toute chose je dois faire la comparaison avec ce qu'Ahmed nous a dit dans la formation. Avec ce que le coach nous a dit, je relativise tout et parvient à me maîtriser.

Mais le plus important, c'est que j'apprécie vraiment qui je suis.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : A lire ce que Hamid a écrit, tu pourrais être tenté de penser qu'il est devenu narcissique – loin de là. Il est vrai que son amour pour sa personne a drastiquement augmenté ; cela dit, ça ne fait pas de lui un narcissique. Le narcissisme, c'est l'amour de soi, sans amour pour les autres. Hamid aime les gens. Et même s'il était narcissique, qui sommes-nous pour le juger ? Il a vécu des choses que nous n'avons pas vécues. Lorsque

dans ta vie, tu as vécu des galères qui t'ont lourdement marqué, des galères dû à ton altruisme, lorsque tu t'en sors, tu as bien le droit de ne penser qu'à toi un moment ; cela n'est pas mal. C'est aussi de l'amour des autres. Comment peux-tu aider les autres si tu ne t'aides pas toi-même ?

*The Book
of
Blessings*

45

Demandez. Et on vous aidera.

Almoustapha Ousseini

Important : Cette histoire est précédente à la première histoire d'Almoustapha que vous avez lue.

Je n'ai pas une expérience que je peux qualifier de douloureuse, de toute ma vie, du moins pour moi. Parce que, comme le dit bien mon frère & ami Ahmed Barry, je fais partie de ces gens qui ont le Haki des Rois. Je prends toujours les choses de la plus simple des manières et je ne me laisse pas toucher par un sentiment qu'autre que celui que je décide moi-même. La vie est faite pour être heureux jusqu'à son dernier souffle, et je vis avec cela.

Cela dit, je peux partager quelques-unes de mes expériences fâcheuses, je les qualifierai ainsi. La première, très peu de gens sont au courant, c'était au lycée, ce cycle durant lequel moi, Almoustapha, j'ai régressé comme pas possible. Mes études, mon travail, ma pratique religieuse, tout avait chuté. J'avais tellement régressé au cours de ces trois années de lycée que même moi je n'en revenais – j'étais passé du petit enfant brillant, toujours parmi les meilleurs de sa classe depuis le primaire, à dernier de ma classe en terminale.

A ce moment-là, j'étais au plus profond du gouffre. Je m'étais retrouvé dans cette situation parce que depuis ma tendre enfance je ne savais pas demander de l'aide. J'apprenais mes leçons tout seul, faisais mes exercices tout seul bref je faisais tout, tout seul. Les choses se faisant, ma maman que j'aime tant a

compris que j'avais besoin d'aide sinon je risque de louper ma terminale. Elle a mené sa propre enquête et réussit à me trouver une place au cours privé G3 de Korombé. Al Hamdu-li'Llah j'ai dégotté le bac avec la surprise de mon papa qui n'en croyait plus à ma réussite cette année.

Moi je connaissais mes capacités. Je connaissais ma personne, ce dont je suis capable ou pas. Je suis une personne qui lorsqu'elle tente une chose bien, bien avant de voir le résultat, elle connaît déjà ce dernier. Une preuve était mon passage au BEPC. Après la délibération, je n'avais pas vu mon nom sur la liste. Au début, j'étais là je ne comprenais rien parce que je savais à coup sûr que j'allais être admis. Dans cette croyance j'étais parti voir une tante enseignante pas loin de mon l'école. J'avais dit à la tante de me tirer mon relevé de note, parce que je n'étais pas d'accord que moi, Almoustapha, je ne valide pas mon BEPC – il était EVIDENT pour moi que je l'avais. Ce qui fut prouvé par la suite.

J'ai appris que dans cette vie on n'a pas besoin de se mettre la pression. Il suffit de croire en soi, en ses capacités et de demander d'aide quand on a besoin parce que si on ne demande pas, on ne doit pas s'attendre à être aidé. Il faut s'aider soi-même et se permettre d'être aidé.

Au temps de Chez SoN – l'ancienne appellation d'AB Coaching International –, suite à quelques-uns de leurs programmes auxquels j'avais assisté, j'ai appris à demander de l'aide quand j'en avais besoin, à saisir n'importe quelle opportunité, prendre mon courage en main et dire ce que je pense. Je souris beaucoup plus que d'habitude et j'ai rencontré des nombreuses personnes, des belles âmes.

Avant Chez SoN qui est maintenant AB Coaching International, j'avais à l'esprit toujours à l'esprit de faire les choses tout seul. J'étais un loup solitaire que cela m'a coûté 3 ans à ne rien faire. Je m'explique. En 2018, étant en année de licence professionnelle, je passais mes journées à dormir et le soir je partais prendre les cours du soir, enfin des fois. Comme par magie, ou pas, je me suis retrouvé en session – chose que je n'avais pas connue au cours des deux années précédentes. Plus les années passaient plus je ne faisais que dormir, jouer, regarder la télé et aller à la fada. Maintenant c'est du passé Al Hamdu-li'Llah ! Aide après aide, je suis épanoui par la grâce de d'Allah.

Mon frère AB et sa team m'ont appris à avoir un état d'esprit incroyable. Dernièrement, j'ai observé que toute l'aide dont j'ai besoin me vient toujours sans que j'aie à demander, juste par la seule force de mes pensées, et cela me réjouit

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Speedy Gonzales, comme on aime l'appeler, l'un de mes plus vieux amis – cela fait 10 ans que nous sommes potes. Et à ce jour, je ne me rappelle pas d'une seule fois où il m'a demandé de l'aide. Je n'en ai pas de souvenir. Et pourtant le nombre de fois où il m'a aidé est incalculable. Je l'ai dit à plusieurs personnes : j'ai des personnes dans ma vie, je les appelle à deux heures du matin, et je leur dis que j'ai besoin, ils vont se pointer sans poser de questions. Speedy en fait partie. Lorsque je lisais ces lignes, je me suis senti mal parce que je me suis rendu compte qu'à plusieurs moments il avait besoin de moi, et que je n'ai pas été là. A toi qui lis ceci, il y'a dans ton entourage des super-héros, qui sont toujours là pour les gens, mais qui n'arrivent à dire : « Eh, je suis humain comme vous aussi, et il m'arrive, comme c'est le cas actuellement, d'avoir besoin d'aide. Aidez-moi ! » Vas aider ces personnes.*

46

Réinvente ta vie.

Fadimata Touré

•
Merci pour l'opportunité que vous me donnez d'exprimer mon expérience. J'ai rencontré Ahmed à un moment de ma vie où j'étais affaiblie, et grâce à lui j'ai pu supporter tous les problèmes qui sont arrivés par la suite.

J'étais déconcertée et un peu suffisait pour me déstabiliser. Ahmed m'a appris à me développer, à me forger de l'intérieur.

J'ai aussi appris que ni ce que j'ai eu à faire dans le passé ni ce que les gens m'ont fait dans le passé ne doit me suivre aujourd'hui.

J'ai une raison de pardonner aux gens, rien ne doit troubler ma paix intérieure, elle vaut beaucoup pour moi c'est en ce sens que je me préserve des troubles maintenant.

À la maison on me dit : « Ahmed Barry fait des miracles ! »

Mon entourage a remarqué mon changement. Cela les énerve quand je réagis autrement que ce à quoi ils s'attendaient.

Dans mes relations j'ai appris à ne plus tirer. Je me dis que les autres peuvent me faire ce qu'ils veulent mais c'est à moi de décider qui peut me faire du mal ; j'ai alors compris que ma joie ne dépend de personne avant moi.

Maintenant avant de parler je mesure mes mots, je pouvais calmer ma colère et même celle des autres, c'est comme le dit Super coach J'ai réinventé My Life !

J'ai accompli des choses que je ne pouvais jamais imaginer accomplir. Quand quelqu'un attend de moi l'énervement je souris et j'ai la paix du cœur.

J'aurais voulu faire la connaissance d'une personne comme Ahmed Barry depuis fort longtemps mais les deux années que j'ai faites avec lui valent beaucoup à mes yeux.

Parfois quand je reste calme devant certaines situations ça étonne pas mal de gens et c'est ce qui fait en sorte qu'ils m'écoutent quand je leur parle, ils acceptent mes conseils, ils savent que je suis plus la même personne. Bref, je ne pourrais jamais me fatiguer de parler de ce changement dans ma vie, je me sens tout le temps libre et heureuse et surtout en Vie.

Je ne juge plus les gens quelles que soit leurs actions, je me dis qu'il y'a sûrement une raison derrière cela. J'ai appris à me mêler de ce qui me regarde car je ne suis pas un Héros, comme me l'a enseigné Ahmed.

Je fais du bien sans arrière-pensée. Je suis devenue 'matérialiste' depuis que j'ai connu AB car quand j'aide les autres le plaisir me revient et dès lors je me précipite lorsqu'il s'agit de le faire puisqu'avant la satisfaction de l'autre c'est mon bonheur qui prime d'abord.

C'est une grande joie que de vivre ainsi. Je ne peux que dire MERCI pour tout ce que tu fais pour moi et pour le monde.

Je crois qu'avec l'appui de tout un chacun, nous pouvons changer le monde. Je crois en cela, et je sais qu'avec la contribution de chacun, nous pouvons changer le monde. Grand merci !

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *La générosité d'âme a un nom : elle s'appelle Fadimata. Ce commentaire va être court : sois une bonne personne. Fais une différence dans le monde, de par qui tu es. Fais ta part. Et continue de faire ta part.*

*The Book
of
Blessings*

47

Nous sommes responsables de nous-même.

Djibo Djibo

•

Nous avons tous un passé, a-t-on coutume de dire ; chacun d'entre est passé par un cyclone duquel il est sorti.

L'expérience que j'ai à partager ici renvoie à un épisode de ma vie d'adolescent. Je vivais à l'époque chez mon oncle. Particulièrement, je ne lui reproche pas grand-chose.

Mais je garde encore en mémoire ces moments sombres vécus par les bons soins de la tante. La différence catégorique qu'elle prouvait à mon égard dans ses agissements et les accusations infondées souvent imaginaires me faisaient me sentir à la fois rejeté et écarté.

Je me rappelle ces instants où je préférais rester dehors avec les connaissances ou les amis que de rentrer à la maison. Ne voulant souvent pas s'attaquer directement à moi, elle instruit ses propres enfants à m'adresser des paroles de mépris ou des insultes, et autres qualificatifs.

J'ai su surmonter cette partie de ma vie malgré mon jeune âge en ayant à l'esprit que toute chose passe et cela aussi passera. Mais aussi que je quitterai

bientôt sa maison. Ce qui fut fait ! Sans même que personne ne se rende compte, j'ai pris mon indépendance, me prenant en charge et vivre ma petite vie de tranquillité dans mon coin. C'était à travers les autres membres de la famille que j'apprenais que l'oncle se plaignait que j'ai quitté sa maison sans même qu'il ne le sache.

Une autre parmi les choses qui m'ont permis de tenir tête était liée à cette phrase : « Je crois en toi où que tu sois, et je ne me fais pas de soucis pour toi vu ta nature. » Ces paroles m'ont été adressées par ma propre mère. En pensant à ces propos rien d'autre ne compte.

La première fois que j'ai assisté au programme MYP de Ahmed, j'étais rentré à la maison avec une liste de décision. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi vous décrire ce jeune homme désorganisé que j'étais.

J'avais du mal à m'organiser et rester focus sur certaines choses des plus importantes. Il m'arrive d'accueillir fréquemment la procrastination et reporter les choses à demain. Je manquais aussi de confiance en moi.

Au fur et à mesure que je participais aux formations d'A Ahmed, je subissais une transformation au point où, à un moment donné, je me demandais si je n'avais pas été reprogrammé. Ce qui était vrai !

La première fois, après deux jours de MYP, j'ai pris un stylo et un papier et faire toute une liste de décision.

Ahmed nous avait dit ceci : « On est récompensé en public pour ce qu'on fait avec constance et consistance en privé. » C'est après avoir commencé à l'appliquer que j'ai compris le sens. Ahmed parlait de la constance. La constance est tout.

Continuez à vous améliorer chaque jour, et un jour, vous finirez par être récompensés. J'ai appris que l'autodiscipline constante est tout. C'est la constance qui apporte le bonheur.

J'ai développé ma capacité à lire et surtout des livres sur le développement personnel. J'ai développé ma capacité à dire non quand je ne veux pas, et oui quand il le faut.

J'ai appris à être libre et ne rien attendre des autres.

Ce qui me procure un bonheur quotidien. J'ai appris que les autres ne sont pas obligés d'agir comme je veux, moi non plus à leur égard. Pourquoi alors se faire de la peine.

L'objectif de la vie est de vivre heureux. C'est ce que je dis chaque jour quand on me dit : « Ni go ma kani fah ! » (Traduction rapprochée : Tu es heureux hein !). Et ça marche bien car je garde une attitude mentale positive.

J'ai aussi appris l'amour de soi. On n'a pas à attendre qu'il ou elle nous aime pour être heureux ou heureuse. Apprenez à vous aimer vous-même et vous verrez que vous êtes le plus grand amour de votre vie.

Un autre élément est le régime alimentaire. En lisant le Prix de la liberté le premier livre d'Ahmed, j'ai adopté un régime alimentaire complètement différent de celui de ma vie antérieure.

Et c'est magique ce qui s'en suit. Enfin retenons bien que le bonheur est un état d'esprit, comme l'enseigne Ahmed. C'est nous qui décidons de comment la réalité nous est servie.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Son Excellence, comme j'aime l'appeler – oui, j'aime donner des surnoms aux gens – est une personne exceptionnelle, qui a su ce qu'il voulait, et a su réorienter sa personne vers cela. Retiens bien les deux phrases clés de son histoire : 1. On est récompensés en public pour ce que l'on fait avec constance en privé. 2. C'est nous qui décidons de comment la réalité nous est servie.

48

Prendre sa vie en main ou la perdre.

Sadek Mohamar Kamale

J'avais un problème d'émotion.

Ces problèmes émotionnels affectaient ma manière de penser et de me sentir bien. J'avais conscience de ce qui m'arrivait, je ne pouvais pas exprimer une émotion ou bien je ne savais vraiment pas comment le faire. Ce manque d'expression émotionnelle implique aussi un manque de travail de ladite émotion. A cause de ce problème, je ne pouvais rien faire, ni ressentir quoi que ce soit. J'avais même des problèmes relationnels avec mes propres proches, je ne pouvais comprendre ce qu'ils ressentaient eux, pour au moins compatir.

J'avais envie de faire des choses grandioses qui me plaisent mais je n'avais pas le courage. Je me sentais très mal à cause de cela, je faisais des invocations pour ça. Ce qui m'arrivait n'était pas normal.

Fort heureusement j'ai pu me libérer de cette prison infernale. Comment ?

Grâce à une simple affiche de publicité que j'ai croisé sur les réseaux sociaux qui parlait de la confiance en soi organiser par la Team AB. Je n'étais pas

intéressé au début. J'hésitais même sur le fait d'y aller. Finalement, je suis allé quand-même et j'ai suivi toute la conférence.

Après cela, ma vie n'a plus été la même. Et depuis ce jour, j'arrive à faire des choses que je ne pouvais vraiment pas faire avant. Aujourd'hui j'ai mes propres activités, j'arrive à être là pour moi-même et pour ma famille.

Ça ne vaut pas la peine de rester dans son coin et attendre que le temps change notre état d'esprit. Nous devons nous bâtir nous-même, apprendre à voir la vie du bon et développer notre confiance et notre estime de notre propre personne.

Aujourd'hui, j'ai une idée claire de qui je suis vraiment : une personne unique, avec ses passions, son caractère, sa sensibilité et ses goûts.

Je vous invite à vous découvrir également.

Merci AB !

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Sadek fait partie des personnes qui auront un impact considérable sur ce pays dans les années à venir – j'ai une confiance totale en lui. Pour ce qui est du défi d'expression des émotions, beaucoup de personnes en souffrent. Si c'est ton cas, commence par écrire à chaque fois que tu te sens d'une façon particulière. C'est un bon départ.

49

De timide à extravertie.

Saratou Mamane

Important : Cette histoire est précédente à la première histoire de Saratou que vous avez lue.

Avant ma transformation, ma vie se résumait à encaisser tout commentaire négatif venant de l'extérieur ; même si je ne réagissais pas, ces paroles m'ont rendu timide, réservée, virtuelle selon certaines personnes et elles m'ont aussi donné des pensées suicidaires.

Il m'est arrivée de penser que la vie ne vaut pas le coût, je ne sais pas exprimer mes sentiments, ni réagir quand il le faut.

En résumé : je laissais les autres diriger ma vie, ma façon de vivre, et ma façon d'être.

Je peux dire que j'étais sans émotions particulières, j'étais le plus souvent triste et déprimée. Je vivais seulement pour faire plaisir aux autres et me contentait de jouer le rôle de la fille parfaite à qui on choisissait tout et qui ne disait pas non.

CHANGEMENT ?

Je n'y ai pas vraiment pensé au début. Je vivais la vie comme une sorte de prison et je ne guettais pas une éventuelle porte de sortie.

Mais après un certain temps, plus je côtoyais des gens, plus je me rendais compte qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec moi et qu'il fallait que j'y trouve une solution, car je ne pouvais pas passer 24 h sans que quelqu'un me fasse remarquer que j'étais trop timide ou virtuelle.

Timide : oui, car je disais à peine bonjour surtout quand on ne se connaît pas. Pour se moquer de moi, au début, Ahmed demandait qu'on apporte un tapis de prière, afin que je puisse prier et demander à Dieu de me donner le courage de parler.

Virtuelle : oui, car j'étais trop bavarde cachée derrière mon écran de téléphone. Mais une fois que je me retrouvais devant des gens, tout s'envolait. Pas un mot ne sortait de ma bouche.

Les condamnations de l'entourage ne manquaient pas, j'étais très mal comprise quand je ne réagis pas au moment où il le faut. Pour certains j'avais hérité d'un comportement colérique.

J'abandonnais ce que je veux pour quelques critiques insensées.

J'avais une seule personne à qui je disais tout de ma vie et qui faisait son possible pour me remonter le moral même s'il y a eu quelques-unes de ces personnes qui me condamnaient, qui essayaient de me comprendre parfois pour me conseiller.

Un matin de décembre 2020, exactement le 23, regardant le statut d'une amie, j'ai lu des phrases et vu des images qui ont réveillé cette envie de changer en moi.

J'avais écrit à cette amie, lui demandant comment faire pour arriver là et elle m'a répondu : « Tu peux améliorer ton langage avec la lecture et plusieurs entraînements. » Je t'ai vue une fois sur les photos d'une conférence animée par Ahmed Barry, ce jeune homme peut t'aider, il faut le contacter. J'avais accepté de faire cela.

Après plusieurs tentatives d'écriture et de suppression de textes (il va rire quand il va lire cela) j'ai pu enfin envoyée un message puis je m'étais

déconnectée attendant la réponse car j'écrivais à une personne que je ne connaissais pas :

« Bonjour Ahmed comment ça va ?

Je m'appelle Saratou, j'ai l'habitude d'assister à quelques-unes de tes formations.

Certaines personnes disent que je suis timide, d'autres disent que je suis virtuelle, mais aujourd'hui j'ai envie de me faire une autre image, loin de tout cela.

X m'a proposé de te contacter. Merci de bien vouloir m'aider »

Il répondit :

« Bon après-midi très chère. Je vais merveilleusement bien aujourd'hui Al Hamdu-li'Llah. Et vous ?

Nous sommes bien évidemment votre interlocuteur privilégié pour cela. Nous pouvons vous aider dans cette démarche. »

Et c'était le début de mon histoire transformationnelle.

#Espoir.

Commentaire d'A Ahmed : J'ai coaché et formé plus de deux mille personnes au cours des quatre dernières années, mais aucune de ces personnes ne m'ont surpris comme Saratou. Ceux qui la connaissent depuis longtemps savent de quoi je parle. Saratou est la preuve vivante que les gens peuvent changer, et pour le meilleur. Si tu lis ces lignes, en te pensant timide, permets-moi de te dire que tu te mens, et qu'il est temps de te dire la vérité toi-même.

50

Accepte les faits et avance.

Hadiza Issoufou Karimou

Le 25 juin 2021 j'ai vécu une expérience qui a changé complètement le cours de ma vie : LE DIVORCE.

Après mon divorce je suis revenue chez mes parents, avec mes deux enfants, sans aucune source de revenue. Je passais toutes mes journées et mes nuits à pleurer. Je me posais mille et une questions du genre : « Pourquoi moi ? Suis-je une bonne femme ? Quel serait le regard des gens envers moi quand ils sauront que je suis une femme divorcée ? Quel serai l'avenir de mes enfants ? Où est-ce que j'avais échouée ? » Et surtout, je faisais tout pour éviter le regard de mes parents car pour moi je constituais une honte pour ma famille.

Mon papa n'est pas très riche, mais Al Hamdu-li'Llah il arrivait à subvenir aux besoins de notre famille. Du haut de mes 28 ans, je me disais que c'était moi qui devais l'aider et non lui augmenter mes charges et ceux de mes enfants. Je maigrissais à vue d'œil et j'avais perdu plus de 20 kilos. Pour moi, la vie n'avait plus de sens. Je me suis renfermée sur moi-même et j'avais totalement perdu confiance aux hommes, donc pas question de me remarier.

A chaque fois quand je regardais les statuts d'Ahmed Barry, je voyais la pub de ses formations et les témoignages des gens qui disaient que leur vie avait changé après leur participation.

C'est ainsi que quand j'ai vu la pub de MYP The Gift, le cadeau qu'il avait fait aux gens pour ses 24 ans, j'ai écrit à Ahmed pour lui demander les frais de participation. Quand il m'a dit le prix, je lui ai répondu que je voulais y participer car j'étais au bord de la dépression mais que je n'avais pas les moyens. Il m'a dit : « Viens ! Je t'offre la formation, et je te promets de changer ta vie ! ». J'ai cru en ses paroles, et j'y suis allé.

Aujourd'hui je peux vous dire que MYP est sans doute la meilleure expérience de ma vie car ça m'a permis de me découvrir moi-même, d'apprendre de nouvelles choses et surtout de faire table rase du passé afin de pouvoir avancer dans ma vie.

Comme le dit Ahmed, une vie sans expériences n'a pas de sens. Il faut juste savoir tirer des leçons de chaque évènement de notre vie, voir le bon côté des choses et avancer avec.

J'ai eu la force de me pardonner mes erreurs parce que « I Am Not A Hero ! » et pardonner aussi aux autres.

J'ai aussi compris qu'on ne peut pas avancer en tirant sur deux cornes à la fois, il faut forcément lâcher un pour pouvoir avancer. Et je m'en fous de ce que les gens peuvent dire sur moi car c'est ma vie. Oui, j'ai acquis cette façon de vivre.

J'ai repris ma vie en main avec l'aide de Dieu et les conseils de Ahmed, j'ai entrepris dans le domaine des jus naturels, je vends des articles et j'ai aussi un emploi fixe. Al Hamdu-li'Llah aujourd'hui je suis une nouvelle personne, je vie ma vie, je m'occupe de mes enfants et de mes parents. Les coups durs ne manquent pas mais désormais je sais comment les gérer.

May Allah protect and bless you Ahmed Barry!

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : *Life can change in a minute ! Je crois profondément à cela, et j'ai eu toutes les preuves du monde. Le cas de Hadiza n'est pas isolé – je connais énormément de personnes qui ont un parcours plus ou moins similaire. Peu importe ce que tu traverses, cela va passer. Tu vas y*

arriver. Je crois en toi. Et toutes les personnes qui ont vécu ce que tu traverses croient en toi aussi. Ne baisse pas les bras.

*The Book
of
Blessings*

51

Le jour où la lumière naquit.

Jawdja « Luminous Jiji » Maïga

J'étais ce genre de fille qu'on qualifierait de gentille, ou d'autre naïve. J'étais ce genre de fille qui donnait sa confiance trop facilement, qui s'attachait trop vite. J'étais ce genre de fille qui quand elle avait mal, n'en dirait pas un mot et continuerait parfois à sourire face à tout le monde alors que quand elle est seule, elle pleure. Je fais partie de celle qui dès qu'on lui souffle des mots y croit immédiatement.

Je tombais toujours sur la mauvaise personne. J'étais celle qui faisait passer le bonheur des autres avant le sien. J'étais celle qui manquait cruellement confiance en elle, J'étais toujours de celle qui veut régler les problèmes des autres, alors que ses problèmes ne sont pas réglés.

J'ai subi ce genre de traumatisme qui est le viol. Ce moment où il faut taire ta voix, le regarder entrain de te déchirer ta robe, le regarder entrain de te déshonorer, t'enlever ce qui t'es le plus cher. Tu cries, tu te bas, tu pleures mais en vain. Il est plus fort que toi. C'est horrible !

Ma vie venait d'être détruite, je n'arrivais plus à avancer. Ce moment où t'es renfermée sur toi-même, par peur qu'on te juge, par peur qu'on ne te comprenne, qu'on te traite de pute, parce-que tu n'es plus vierge. Tu voulais juste mettre fin à tes jours.

J'ai saigné du cœur, j'ai pleuré et brûlé mes yeux quand j'ai compris ce que je venais de vivre.

À cette étape de ma vie tout ce que je voulais c'était de fuir de la maison. Je n'arrivais plus à avancer, je n'avais goût à rien, je n'arrivais plus à m'accepter et à m'assumer. Je me blâmais à chaque fois. Je n'arrivais plus à me rendre heureuse et rendre heureux les gens autour de moi. Et ça je ne le souhaite même pas à mon pire ennemi. Ma vie venait d'être chamboulée, j'étais tout simplement morte sans le savoir.

J'avais l'impression que je brisais tout ce que je touchais. Je ne supportais plus qu'un homme m'approche. Je suis devenue colérique, rancunière Je me suis mise à me détester. Dormir était impossible pour moi avec les flash-backs. J'étais dans des pires moments de détresse, je ne savais plus ce qui était important pour moi ou pas. Il aura fallu être détruite pour enfin me retrouver et exister telle que je suis sans l'être par quelqu'un d'autre. Enfin devenir complète et me sentir entière avec moi-même.

J'étais dans ces pires moments quand j'ai rencontré d'abord le coach Dodo Yacine ; avec lui j'ai commencé à faire le coaching, j'ai tout de suite arrêté parce que je me suis carrément mis en tête qu'être heureuse était impossible pour moi. J'ai trainé avec ça durant des mois.

Un jour, j'étais devant la télé alors que je recherchais la chaîne de dessin animé et par hasard je suis tombé sur l'interview de Super Coach Ahmed BARRY. Je l'ai contacté, j'étais désorienté, je n'avais pas pu lui parler au départ, mais après je lui ai tout dit. Le miracle est qu'il m'avait parfaitement comprise et ne m'avait pas jugée, et je me suis sentie bien en lui parlant.

Un beau jour il m'a présenté son puissant programme qui, comme il a l'habitude de le dire, allait changer ma vie. Je ne l'avais pas cru pas jusqu'à ce que j'aie vécu l'expérience Master Your Power : The Gift, le cadeau qu'il avait fait aux gens pour ses 24 ans.

C'était le passage le plus périlleux qui m'amenait un changement de moi-même tant attendu comme une terrifiante transformation. Cette expérience vécue a explosé en moi des choses que je ne savais même pas. Des dons que je n'en avais même pas conscience avant. C'était le plus beau jour de ma vie.

Le jour où j'ai décidé d'arrêter de supporter l'inacceptable, de ne plus entendre des mensonges ou des préjugés et d'écouter ma voix intuitive qui allait guider mes pas aux rythmes de mes envies, et non plus la course à mes attentes, ou aux combats de mes déceptions.

J'ai trop longtemps et tristement éloigné ceux qui avec toute bienveillance, tentaient de me démonter mes convictions erronées par l'espoir et l'attachement. Je n'ai pas accepté les mains tendues, j'ai sombré dans la version noire et meurtrie de ma personnalité, j'ai laissé la colère me définir, comme si j'avais besoin de souffrir pour m'offrir le droit de vivre heureuse. Puis, un jour à quelques pas au-dessus de ce gouffre, où l'on (moi-même, bien-sûr) m'a précipitée, j'ai dit : « Stop ! » J'ai fait les points sur mes virgules de trop, mes suspensions illimitées et toutes ces interrogations sans réponse.

J'ai écouté la voix de ma pensée et eu envie de m'affirmer sans parenthèse, ni condition. Elle m'a dit avec autorité et fermeté : « Il est temps de prendre soin de toi, tu te meurs emprisonnée ! »

Bien-sûr je l'avais déjà entendu, mais je ne l'écoutais pas ... Je ne me suis pas demandée si j'allais réussir à me relever... car j'étais juste convaincue que je n'avais plus le droit de tomber davantage. Sur quelques temps indéfinis, je me suis trouvée ou découverte (je n'en sais plus rien). Dans un bruit avec moi-même et partage d'avis ou conseils de mon super coach Ahmed BARRY : j'étais née à nouveau !

Après cette descente d'un sommet presque atteint, j'ai commencé à grandir, en comprenant les leçons de chaque expérience de mon passé, à décortiquer toutes mes émotions qui m'ont totalement submergées. Lorsqu'on est enfin soi-même, on renait de tout son être !

En fait, je vis tout dans le trop ou rien, par besoin ou par protection. Il fut un temps où je ne savais plus pleurer, que mes larmes étaient devenues que des maux sans mot ; j'aurais juste appris à mieux les cacher, mais ces émotions ne m'ont jamais quittée. J'ai revendiqué une attitude positive et une soif de liberté. J'ai appris ce qui compte et ce qui ne me sert plus.

Je me suis rapprochée des personnes qui me font sourire et comprennent ou cherchent à me connaître. Recommencer, rayonner même si j'éblouis ceux

qui veulent rester dans l'ombre. Entière et pleinement authentique, heureuse et épanouie, sereine et confiante ... C'est là que je pose mon drapeau blanc de fin de combat au sol de ce sommet atteint.

J'ai su ce jour-là que plus jamais personne ne pourrait me détruire ni me faire devenir celle que je ne suis pas. Je me suis choisi de m'aimer. Les sentiments de manque, d'incomplétude, d'insatisfaction, de culpabilité, de tristesse sont tombés tout au long du palier ascendant. Je me suis libérée des sacs trop lourds qui m'empêchaient de grimper. Aujourd'hui je vois le soleil de la lune. Je suis arrivée à la ligne départ du reste de ma vie.

L'année 2022 était ma plus belle année car elle m'a appris beaucoup de choses que j'avais besoin d'apprendre. J'ai appris à sourire, j'ai appris à m'apprécier telle que je suis et à apprécier. J'ai appris à remercier ce que j'ai fait et qui j'ai été. J'ai appris que la santé passe avant tout. J'ai retrouvé mon moi profond, je vis intensément chaque instant de ma vie en acceptant mes parts d'ombres et de lumière.

Avec mon super coach Ahmed Barry, j'ai appris qu'on doit s'aimer beaucoup plus qu'on ne t'aime" et que " je dois m'aimer beaucoup pour être artisan de mon bonheur".

Oh, que oui, Nous avons besoin de prendre goût à la vie. De retrouver notre appétit d'avenir.

La vie, c'est être heureux.

Garder autour de soi les gens qui donnent de l'énergie positive. Je crois qu'on doit également accepter que tout le monde puisse être différent et que ma définition de l'amour ou du bonheur n'implique pas les mêmes conditions pour chacun.

Aucune excuse ne justifie de faire du mal ou de rester dans le mal-être.

Je me suis choisie ! Je me suis fait confiance ! J'ai cru en moi et c'est tout ce que ça m'a pris pour retrouver une vie et jamais je ne cesserai de me choisir.

Et toi, quand le feras-tu ? Si j'ai appris quelque chose de la vie, c'est que parfois, les moments les plus sombres peuvent nous mener aux endroits les

plus lumineux ! J'ai appris que les personnes les plus toxiques peuvent nous apprendre les leçons les plus importantes.

Mes erreurs commises m'ont permis de découvrir qui je suis. J'ai fait alors le choix de me servir de mes épreuves comme tremplin pour avancer de manière juste sur mon chemin. Je peux vous dire qu'avec ce que j'ai vécu, je suis extrêmement fière de moi !

J'ai compris que pour vivre le plus intense des voyages, il fallait passer par tous ces passages. Je n'en revenais pas de mes capacités et de ma force intérieure, qui m'ont amené à vivre ma plus grande métamorphose intérieure. Ce jour où je me suis RENCONTRÉE est le plus beau jour de ma vie.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Jiji, comme je l'ai surnommée, est notre Super Champion 2022. Personne n'a changé comme elle. Elle s'est également découvert des dons incroyables en cours de chemin, dont ce talent pour l'écriture et les mots. Jiji représente très bien cette citation de Rumi : « C'est par la souffrance que la lumière entre en vous ! » Tout ce qu'elle a vécu est dorénavant une force. Et toi ? Qu'est-ce que tu as vécu comme souffrance ? Si tu en souffres encore, c'est parce que tu n'as pas transformé cela en force. Tout ce qui nous arrive est bien.

52

Erreur de jeunesse ? Erreur passée.

Annie Aïcha Afagnibo

Il y a quelques années de cela, une jeune fille a fait une rencontre, elle était amoureuse, ils avaient tous deux des projets ensemble.

Pour cette jeune, le plus beau cadeau était d'offrir sa virginité à son mari. Seulement, elle était tellement aveugle et amoureuse que l'irréparable s'est produit.

Elle est tombée enceinte, les choses ne se sont pas passées comme elle l'espérait et à rompu avec son copain.

Seule, il fallait faire face à cette grossesse.

Comment l'annoncer aux parents ?

Elle a pris son courage à deux mains et a annoncé sa grossesse à ses frères, sœurs, et à ses parents.

Elle a porté sa grossesse tout en faisant face aux regards de ses collègues, de la société.

Elle a fait face à des insultes et des mauvaises paroles parce qu'elle était enceinte sans être marié.

Par la grâce de Dieu, elle a accouché d'une extraordinaire petite fille. Son ex copain a reconnu la paternité, qui n'était pas présent au début de l'épreuve, mais après il s'est rapproché d'elle.

Aujourd'hui, elle élève et éduque sa fille du mieux qu'elle peut et heureuse car Allah lui a fait un cadeau d'avoir un enfant extraordinaire qui fait son bonheur et celui de sa famille et son entourage.

Al Hamdu-li'Llah.

#Espoir.

Commentaire d'Ahmed : Nous savons tous comment il est dur pour une femme d'avoir un enfant hors mariage dans une société comme la notre. Annie n'a pas tout dit dans ce texte, et je pense qu'elle a ses raisons. Pour ce qui est de ta personne, j'ai envie de te dire ceci : N'est pas une erreur le fait de faire quelque chose qui te sort des ornières de la communauté dans laquelle tu vis. Souvent, tu feras des choses qui iront à l'encontre de la morale sociale. Et alors ? Avance ! Ce n'est bien-sûr pas un argument pour faire à sa tête, mais avance !

53

Un mariage fini à l'avance.

Ahmed Barry

Hi Family, je suis Ahmed Barry, et voici mon histoire.

Je me croyais intouchable et invincible, et la vie m'a montré le contraire.

Si vous ne le savez pas encore, j'ai déjà été marié, et là, j'ai divorcé. Je suis content de pouvoir partager mon histoire avec vous. Cela va être long, mais cela en vaut le plaisir. Commençons ...

Nous sommes en Décembre 2021, et je suis perdu dans un dilemme : je devais choisir entre trois femmes : Nicki, Billie et Samantha (appelons-les comme cela) – je suis quelqu'un qui ne superpose pas les relations, je refusais donc les 3 relations en même temps. Ce dilemme était pesant pour moi, parce que ces trois femmes étaient toutes exceptionnelles.

J'avais déjà eu une relation par le passé avec Samantha, qui était finie. A l'époque de cette histoire, il y'avait un semblant de possibilité de reprise. J'avais connu Nicki des mois plus tôt, et Billie était une de mes participantes à MYP – lors de sa deuxième participation, nous avons échangé un regard tellement puissant, que je m'étais demandé ce que cela était, tellement c'était fort.

Par un étrange coup d'émotions, j'ai pris ma décision, et ai choisi Nicki, laissant Samantha, avec qui l'antécédent que nous avions ne simplifiait les choses, et Billie qui, tous deux, nous savions que cela aurait marché entre nous si nous avions voulu.

Nicki est une très belle femme, comme toutes les autres. Je pensais la connaître en détails, étant donné qu'elle avait été dans mon entourage proche pendant un bon bout de temps. Au moment où j'acceptai ses avances, j'avais conscience d'une chose : elle était instable émotionnellement, et il lui arrivait d'être suicidaire de temps à autre. Elle n'avait pas eu une enfance facile avec sa mère, et sa relation avec son père pesait souvent sur elle – une façon de dire que jusqu'à une certaine époque, elle n'avait pas ressenti une forte affection venant de ses parents. Je peux dire cela parce qu'elle me l'a avoué elle-même.

L'erreur que j'avais commise est la suivante : Je me suis engagé, sous couvert de l'espoir que cela va changer avec le temps. A mesure que la relation avançait, j'ai commencé à voir les choses dont je parle, mais à un degré plus fort. Il faut savoir que j'avais accepté ses avances sur deux principes : mon entreprise et ma liberté passent avant tout, et si je sentais que ces deux étaient menacées, je mettrai fin à la relation.

A mesure qu'on avançait, tout cela devenait un quotidien. Des scènes par ci à cause de ma proximité avec mes clientes, des scènes par là à cause de « faveurs » que j'accordais à mes collègues, etc. Une fois, elle avait piqué une crise et voulait se suicider à cause du fait que je n'avais pas tenu une promesse que je lui avais faite. Un soir, de ce qu'elle m'a dit, elle avait tenté de mettre fin à ses jours, n'eut-été sa sœur qui l'avait surprise. Avec du recul, je ne sais plus si c'était vrai ou pas – c'est juste ce qu'elle m'a confié et tant que je n'ai pas preuves de la fausseté des choses, je crois ce que les gens me disent.

Avec tout ce qu'il s'est passé, et entre temps, nous avons commencé à parler de mariage, j'étais perdu entre deux émotions : la peur qu'elle mette fin à ses jours si je romps et la frustration de continuer une relation ennuyeuse, dans laquelle j'avais perdu goût. Je n'ai pas pu être égoïste sur le coup, j'ai choisi de continuer, voulant faire jouer mes stratégies et compétences de coach pour la guérir et la changer. Cela va être bizarre pour mes MVP que vous êtes,

mais pendant ce laps de temps, j'avais oublié ce que j'enseignais aux gens pendant longtemps : « On peut amener le cheval au marigot, mais on ne peut pas le forcer à boire. » Pendant ces moments, je voulais forcer le cheval à boire – ce qui était impossible.

La pression augmentait – et en langage de coaching, je me dirai plutôt que je m'augmentais la pression. Puis, un jour, la demande que j'avais faite auprès de mon oncle pour le mariage, des mois plus tôt, avait été acceptée – sur le coup, j'avais regretté pourquoi je lui en avais parlé des mois plus tôt, et à ce niveau, je me sentais mal de devoir lui dire d'annuler ce que j'avais passé des semaines à lui rappeler – chez nous les peulhs, le premier mariage est toujours organisé par la famille. C'était là les moments d'indécision les plus lourds de ma vie. On avait donc convenu d'une date pour amener la dot, et je voulais en profiter pour faire quelque chose qui allait aider Nicki à guérir. Je voulais lui faire une énorme surprise.

J'avais mon programme MYP 97% qui se tenait le samedi 30 Juillet 2022, et étant donné qu'elle serait avec nous, je voulais qu'elle rentre à la maison ce soir-là pour trouver que sa dot était déjà là. Le plan était clair, et tout était censé bien se passer ... jusqu'à ce qu'il se passe ce qui suit.

Le 29 Juillet, la veille donc du programme, nous étions à la salle de la maison de la presse pour bien préparer le programme, et Nicki était avec nous. Elle ne se sentait pas bien ce jour-là, et donc elle n'a pas travaillé, ce qui est tout à fait logique et compréhensif. Elle se leva lorsque nous avions terminé, et la première chose qu'elle fit était de critiquer notre travail. Cela m'avait énervé. Dans ma logique : tu ne te sens pas bien, c'est donc normal que tu ne travailles pas, on te comprend ; mais tu ne peux pas te lever, et la première chose que tu fais, c'est de critiquer ce que nous avons fait. Je m'étais énervé. C'était rare que je m'énervais, mais le jour-là, je n'avais pas du tout aimé ce qu'il s'était passé.

Lorsque nous avons terminé, et que tout le monde fut parti, elle refusa de partir chez elle, sous prétexte qu'elle n'était pas contente que je me suis énervé contre elle (ce que je sais que je n'aurai pas dû faire, mais nous sommes humains, et cela arrive à tout le monde de flancher), et qu'elle préférait errer dans la ville plutôt que de rentrer – il lui arrivait de faire cela.

Ne voulant donc pas la laisser divaguer en pleine ville, en pleine nuit, il était presque Maghrib, je lui demandai de me suivre au bureau – le temps qu'elle se calme, et qu'elle rentre. Une fois arrivés, j'étais dans mon bureau, j'étais en train de travailler, l'entendant pleurer dans le hall. Je n'y prêtais pas attention, sachant que c'était pour attirer l'attention.

A l'heure de Maghrib, je sortais pour prier. A mon retour, je trouvai Nicki assise 'Like a boss', jambes croisées, comme si elle m'attendait. Arrivé, elle me demande de m'asseoir, ce que je fis. Avec calme, elle me demanda : « Qu'est-ce qu'il y'a entre toi et Billie ? »

Petite parenthèse : Entre temps, Billie avait été dotée, et elle m'en avait informée par WhatsApp. Je l'avais félicitée, j'étais très heureux pour elle. Puis un moment, pour la taquiner, on se taquine beaucoup jusqu'à aujourd'hui, je lui dis : « Quand je pense que toi et moi on s'est ratés de peu ... », et elle répondit : « Tu as vu, non ? ». Lorsque j'étais allé prier, Nicki avait pris mon téléphone et fouillé dans mon WhatsApp. Elle vit alors le message que j'avais envoyé à Billie, et a pensé qu'on était ensemble, et que je la trompais. Fin de la parenthèse.

Je répondis : « Rien, elle va bientôt se marier, et je suis content pour elle. » Elle ne m'a pas cru, et avait explosé de colère, et à me hurler dessus. Je ne lui disais rien – je suis du genre à ne pas parler quand quelqu'un crie. Après qu'elle eut fini, elle se leva et se précipita vers la porte du bureau. J'ai tenté de l'arrêter, mais elle s'arracha le bras de ma main, et me dit : « Je ne veux plus rien savoir de toi ! » A ce moment, toute envie de me marier, déjà moindre à ce moment de l'histoire, avait été comme effacée de moi. C'était comme la goutte d'eau qui fit déborder le vase de tout ce que j'avais encaissé depuis des mois, et qui m'avait rendu dépressif au point que j'aie à Maradi un temps pour me calmer.

Je lui dis : « Nicki ... attends ! » Elle se retourna, puis cria : « Quoi ? » Je lui dis : « Tu peux partir, si tu veux. Mais je vais devoir annuler le plan que j'aie fait pour toi. J'avais prévu que ta dot te soit amenée demain, après Master Your Power, afin que ce soit une surprise pour toi, mais là, c'est mort. » A ce moment, elle éclata en sanglots, et passa plus d'une heure de temps à pleurer, à genoux, à mes pieds, me suppliant de ne pas annuler. Pendant ces brefs

instants, j'ai senti ce que cela signifiait d'être vénéré, littéralement. Mais je ne voulais pas céder, je ne ressentais plus rien. Elle avait tellement pleuré qu'à un moment, elle perdit la voix, puis s'évanouit. Je m'étais écrié : « WTF ? Encore ? Putain ... ! » Une deuxième fois, je n'avais pas pu être égoïste, ne penser qu'à moi et annuler – c'était la deuxième erreur. Sur le coup, j'ai alors pensé : « Je vais l'épouser, et je ferai ce que je peux pour que cela marche. A défaut, je m'assurerai de faire en sorte qu'elle s'en sorte avec le moins de mal après le divorce. » J'avais accepté de me marier avec elle, sous ces deux options. Et j'avoue qu'en moi l'option 2 était celle que je désirai le mieux.

La dot a donc été apportée, et le mariage fut fait très vite, ce qui m'arrangeait. Je me suis marié un 5 Août 2022, six jours après la dot. Et les six semaines qui ont suivi ont été pires que les 6 mois précédents. Je vais taire cette partie et les détails correspondants – c'était atroce, et pour elle, et pour moi.

Deux mois plus tard, nous avons divorcé, comme je l'avais pensé des mois plus tôt. Entre temps, je l'avais faite rencontrer mon maître et mon coach, afin que ceux-ci puissent l'aider mieux que moi. Je n'avais plus d'énergie pour l'aider, et elle n'en avait plus pour recevoir de l'aide de moi. Divorcer n'était pas la chose la plus agréable pour nous deux, mais c'était le meilleur choix, à mes yeux, à ce moment. Je l'ai fait tout en sachant les conséquences, sur nous deux.

J'avais perdu la moitié de mon énergie, c'est la première conséquence d'un divorce sur les conjoints, et essentiellement l'homme, sans compter toute l'énergie que j'avais perdue avant le mariage. Si je dois quantifier, je dirai que cette relation et ce mariage m'avaient pris plus de 75% de mon énergie. J'étais devenu comme un zombie, dépressif et suicidaire, une deuxième fois dans la même année. La différence est que cette deuxième fois était voulu, étant donné que je savais que cela arriverait si je mettais fin à mon mariage. Je l'ai quand-même fait.

La bonne nouvelle est que j'ai une bonne conscience de moi, je sais donc ce qu'il se passe en moi. Aujourd'hui, à mesure que j'écris ces lignes, j'ai recréé une grande part de mon énergie perdue – je pense être à 80%. La première recreation était en octobre – j'avais mon programme MYP UNSTOPPABLE dans les 3 semaines qui suivaient, et je m'étais juré de ne pas offrir une

version piètre de moi à mes MVPs. J'ai alors fait le job pour me remettre en forme rapidement, j'avais ordonné à mon corps d'accélérer le processus de guérison et de rétablissement. Et il avait obéi.

Lorsque je regarde en arrière, je comprends que tout s'est passé comme je le voulais, même si à plusieurs endroits j'ai perdu le contrôle, et cette perte de contrôle m'a coûté très cher. Mon corps et mon esprit s'étaient comportés de façon fidèle à ce que je désirais. J'avais besoin de cette perte. Pour me rappeler d'être humble et que je ne suis pas grand-chose dans ce cosmos.

En début d'année 2022, je me sentais invincible. J'avais aidé des centaines de personnes à améliorer leur vie, j'avais coaché des gens de tous profils et de tous âges, et ces gens avaient eu des résultats incroyables dans leur vie – j'en étais très heureux. J'avais une association qui avait un impact fort sur ses membres et sur les gens qui bénéficiaient de nos actions. Je m'étais entraîné à développer une santé de fer, et j'avais une forte maîtrise de mes émotions. Tout cela, et tout ce que je n'ai pas dit, me faisait me sentir invincible et très grand. Mon coach m'avait pourtant toujours dit : « Ahmed, ne laisse pas ton succès te monter à la tête ! » Je n'avais pas compris cela, jusqu'à aujourd'hui.

Cette expérience avec Nicki m'a montré que je n'étais pas invincible, et que je pouvais sombrer : m'énervier, être dépressif, être violent, être vulgaire, être possédé. J'ai rencontré mon ombre, et je suis tombé amoureux de cette ombre. Avant, je pensais être maître de ma personne, sauf que je n'avais pas rencontré la version de moi à maîtriser réellement. Il n'y a aucune gloire à maîtriser quelqu'un qui est déjà bon, gentil, calme et généreux. Au contraire, lorsque tu parviens à maîtriser le colérique, le violet, le vulgaire, le possédé, là, tu sais que tu es maître de toi. Et aujourd'hui, j'y arrive parfaitement.

Cette expérience était bénéfique pour nous deux : j'en avais besoin pour redescendre sur Terre, et Nicki en avait besoin pour s'élever. La bonne nouvelle est que nous avons tous deux grandi de cette expérience. Aujourd'hui, je me sens très bien avec moi-même, et je suis plus tranquille. Je connais mon ombre et ma lumière, j'ai vu ce dont je suis capable de pire tout comme ce dont je suis capable de meilleur, et j'aime les deux. Je sais ce que je mérite en termes de relation, et mes standards se sont élevés davantage. Cette expérience m'a grandi plus que quoi que ce soit que j'aie vécu au cours

de mes 25 ans de vie. Je viens d'atteindre le quart de siècle, et je suis très heureux que cette année de ma vie ait été remplie à ce point d'enseignements.

Et Nicki a explosé, elle commence à se faire un nom et à poser sa marque – je suis très heureux de voir cela, sachant qu'une part de mon énergie y est pour quelque chose. Je lui souhaite tout le succès du monde. Puisse sa lumière éclairer les âmes des personnes qu'elle va rencontrer.

(Neuf mois plus tard, Nicki décédera d'une mort naturelle. Cela m'avait dévasté – ce sera pour une autre histoire. Paix à son âme.)

Cette expérience était à la fois la pire et la meilleure de ma vie – aujourd'hui j'en suis reconnaissant, et je ne la regrette pas. Elle est gravée en moi.

J'ai confirmé une fois de plus que nous avons besoin de bonnes personnes dans notre vie, et je ne pourrai remercier assez Batman & Speedy – mes deux gars qui ont été là pendant cette expérience. Que Dieu vous bénisse les gars.

Une nouvelle page s'ouvre dans ma vie.

J'ai hâte de voir ce qu'elle va donner.

#Espoir.

Mon Commentaire : Cette expérience m'a appris plusieurs choses, dont celles-ci : 1. On ne s'engage pas dans une relation pour changer l'autre, ou dans l'espoir qu'il ou elle va changer avec le temps. 2. Il faut tuer le monstre quand il est bébé. 3. Souvent, et très souvent, il faut fermer les yeux et être égoïste. Lorsque je regarde en arrière, je sais que si j'avais compris, pas juste su cela, je n'aurais pas fait ce que j'ai fait – je sais que je lui ai fait du mal. Et je sais aussi que si je n'avais pas fait cela, je n'aurais pas compris ce que cela veut dire. Nous avons besoin de faire des erreurs pour confirmer et consolider ce que nous savions avant de faire les erreurs. Ceci n'est qu'une partie de ce que cette expérience nous enseigne. Ne te condamne pas pour tes erreurs. Elles te forgent. Chéris-les, et vas de l'avant.

*The Book
of
Blessings*

Conclusion

.....

S'il y'a une chose que vous devez garder de ce livre, c'est celle-ci : Cette Vie est remplie de possibilités infinies et de bénédictions à n'en point finir.

Un verset du Coran dit ceci : « Et si tu comptais les bienfaits d'Allah, tu ne saurais les dénombrer. » Même si l'on n'est pas musulman, ou même croyant, il est évident que nous autres êtres humains avons été fortement béni par la Providence.

Il serait dommage de vivre toute une vie sans réellement voir ce dont nous sommes capables.

Par ce livre, nous voulons vous aider à faire de votre vie un chef d'œuvre, une véritable masterclass.

Rejoignez les rangs de ceux là qui font de leur vie une inspiration pour les autres.

Nous espérons avoir de vos nouvelles très vite.

D'ici-là, Blessings.

La Team Ahmed Barry

Blessings upon us!

Restons en contact !

.....
Gardez contact avec les Capitaines de la AB Family !

- **Ahmed Barry**

WhatsApp : +227 9095 6369

Mail : ab@ahmed-barry.com

- **Bintou Diallo**

WhatsApp : +227 92 900 844

Mail : bintou.diallo@ahmed-barry.com

- **Awa 'Evy' Oumarou**

WhatsApp : +227 8636 8386

Mail : evy.oumar@ahmed-barry.com

Visitez également notre site web : www.ahmed-barry.com !

Blessings.

*The Book
of
Blessings*