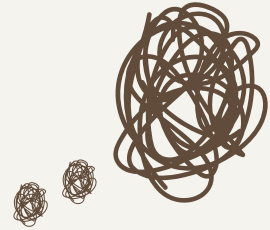


Retour au calme

Le retour au calme après une colère



1



عُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Je dis : A'oudhou billahi mina shaytani rajim
et je fais mes ablutions

2



Je m'installe dans un endroit confortable
et je m'assoie ou je m'allonge

3



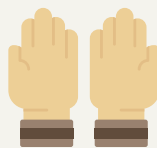
Je choisis un jouet pour me calmer



4

Je mets un timer de 10 min

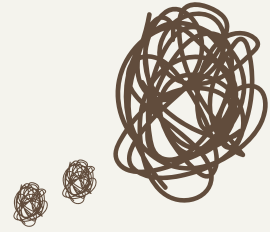
3



Al-ḥamdu li-l-lāh
je suis calme

Calm

Le retour au calme après une colère



1



عُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Je dis : A'oudhou billahi mina shaytani rajim
et je fais mes ablutions

2



Je m'installe dans un endroit confortable
et je m'assoie ou je m'allonge

3



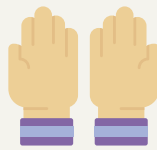
Je choisis un jouet pour me calmer

4



Je mets un timer de 10 min

3



Al-ḥamdu li-l-lāh
je suis calme

Calm