



RAHMA

SE RETROUVER AVEC RAHMA

*Cahier d'introspection
& d'apaisement*

« Se comprendre avec bienveillance
est déjà une forme de guérison. »



Samira Sadoun

Thérapeute psycho-émotionnelle
et spirituelle



Bienvenue

Ce cahier a été pensé pour
accompagner les femmes qui
souhaitent retrouver un équilibre
émotionnel, spirituel et intérieur.

Prends ce moment pour toi.



Sans pression.



Sans jugement.



Avec douceur.

In shâ Allah.

“
La paix intérieure
commence lorsque
l'on s'autorise
à s'écouter.
”

• EXERCICE 1 •

Observer ses émotions

Nos émotions sont des messagères.
Avant de les apaiser, apprenons à les écouter.

Je remarque souvent que...

- ☐ Je me sens épuisée
- ☐ Je me referme
- ☐ Je réfléchis trop
- ☐ Je veux tout contrôler
- ☐ Je m'isole
- ☐ Je ressens de l'anxiété
- ☐ Je me sens irritable
- ☐ Je procrastine

Ce que j'ai le plus
de mal à exprimer :

♥ Accueillir sans juger

EXERCICE 2

Reconnaître ses forces

Reconnaître ses qualités n'est pas de l'orgueil.
C'est de la gratitude.

Trois qualités que les autres
reconnaissent chez moi :

1.

2.

3.

Allah a déposé en toi
des ressources que tu
oublies parfois de voir.



EXERCICE 3

Apaiser le regard sur soi

Une difficulté qui revient souvent chez moi :

.....

.....

.....

“
*Ce que je ressens est
réel, mais cela ne
définit pas ma valeur.*

♥ Accueillir sans juger

EXERCICE 4

Cultiver Le Choukr

La gratitude transforme ce que nous avons
en suffisance et apporte la paix au cœur.
Prenons un moment pour voir le positif.



Aujourd'hui,
je suis reconnaissante pour :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ce qui me rend heureuse
en ce moment :

“
*Et si vous comptez les bienfaits
d'Allah, vous ne pourriez les
dénombrer.*

Sourate An-Nahl (16:18)



♥ Chaque jour, une raison de dire Alhamdulillah.

EXERCICE 5

Prendre soin de mon Qalb

Pour bien avancer, il est essentiel de
nourrir son cœur et son esprit.
Quelles sont les choses qui me font du
bien et me rapprochent d'Allah ?



Les choses qui nourrissent mon cœur :

1.

2.

3.

4.

5.



Ce que je peux faire
plus souvent pour
prendre soin de moi :

“

Ton cœur est comme
un jardin :
arrose-le avec le rappel
d'Allah, la gratitude et
les bonnes actions.

”



Prends soin de ton cœur, il est précieux.



EXERCICE 6

Créer de bonnes habitudes

De petites habitudes, faites avec sincérité,
peuvent transformer ma vie.
Je choisis aujourd'hui de poser des actions
qui me rapprochent d'Allah.

Habitudes que je souhaite
développer :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mes premiers petits pas :
(actions concrètes)

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Mon intention

Pourquoi est-ce important pour moi ?

**Certes, Allah ne modifie pas
l'état d'un peuple tant qu'ils ne changent
pas ce qui est en eux-mêmes.**

Sourate Ar-Ra'd (13:11)



Petits pas aujourd'hui, grandes étapes demain, par la permission d'Allah.

EXERCICE 7

Passer à l'action *Avec Nya*

Chaque petit pas compte.
Choisis une action que tu t'engages à mettre en
place dès cette semaine pour te rapprocher d'Allah.



Mon engagement pour cette semaine :

.....

.....

.....

Fais confiance à Allah, persévère et célèbre chaque
progrès, même le plus petit. Il voit chacun de tes efforts.

Chaque prise de conscience est un pas.
Chaque émotion accueillie est une victoire.
Chaque moment où tu choisis de t'écouter
est une preuve d'amour envers toi-même.

N'oublie jamais :

- ♥ Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour mériter la paix.
- ♥ Tu n'as pas besoin d'aller vite pour avancer.
- ♥ Tu n'as pas besoin de tout porter seule.

“

Et quiconque place sa confiance en
Allah, Il lui suffit. Allah accomplit
certes ce qu'Il veut.

Sourate At-Talâq (65:3)



BRAVO

Tu peux être fière de toi !



Tu viens de parcourir chaque étape de ce guide avec sincérité.

*Ce n'est pas juste un carnet que tu viens de remplir,
c'est un acte de Rahma envers toi-même.*



Tu as pris le temps de t'écouter, de réfléchir,
de poser des intentions, et surtout...
de commencer à te choisir.



Tu n'as pas à être parfaite pour avancer.
Tu es déjà assez. Tu fais déjà assez.

Allah voit ton effort et t'accorde Sa récompense.



Et maintenant ?



Reviens à ce guide aussi souvent que tu en ressens le besoin.
Laisse-le t'accompagner, te rappeler, t'encourager.
Fais de ces exercices et intentions de véritables alliés du quotidien.



APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT

Faisons le point ensemble sur ta situation
et voyons si je peux t'accompagner avec
RAHMA

JE RÉSERVE MON APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT

 <https://calendly.com/samira-sadoun/rdv-decouverte>

Avec tout mon soutien et ma bienveillance,

Samira Sadoun 

Thérapeute psycho-émotionnelle et spirituelle

