



Objectif :
Une bonne nuit de sommeil dans mon lit

CHECK-LIST



histoire du soir



Sac à soucis
et peurs (à jeter)



câlin



Gratitude (3 plaisirs du
jour)



Doudou



Petit pas du jour (entoure le nombre de
minutes pendant lesquelles tu vas rester
dans la chambre)

10-20-30-60-120-180-300... nuit complète

Minutes



Record