



Je n'ai pas encore  
sommeil

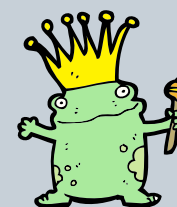


J'ai sommeil

Faire des  
postures de  
yoga



Ecouter une  
histoire



Dessiner et  
déchirer ce qui  
qui me fait peur



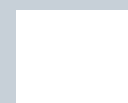
Ecouter une  
musique  
apaisante



Méditer



J'ai besoin  
de



câlins

Dessiner un  
personnage qui  
me protège



Recevoir un  
massage



Respirer (inspirer  
et expirer) en  
comptant jusqu'à 5



1,2,3,4,5

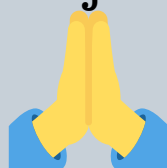
Remplir un ballon de  
mes inquiétudes et le  
laisser s'envoler



Imaginer que mon  
lit est un wagon  
de train. Où vais-  
je voyager ?



Dire ce pour quoi  
j'ai envie de dire  
merci aujourd'hui



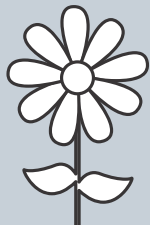
Allumer ma  
lumière  
intérieure



Imaginer que je  
caresse un chat  
qui ronronne



Dessiner et  
colorier la fleur  
de sommeil



Bouger  
lentement et  
chuchoter



Faire le tour de la  
chambre et ranger ce  
qui dépasse (et dire  
bonsoir à mes jouets)



Faire des ombres  
avec la lumière



Demander à chaque  
partie de mon corps  
de se relaxer



Imaginer recevoir  
une douche de  
lumière apaisante



Envoyer des  
pensées de bonheur  
aux autres



Répéter un mot  
qui m'apaise



Imaginer que je monte sur  
un nuage pour voyager  
pendant mon sommeil  
avec quelqu'un que j'aime



Programmer  
ce que je  
veux rêver



Aider mon  
doudou à  
s'endormir



Inventer une  
formule magique  
pour avoir une super  
nuit.



Dire ce que je  
ressens.



Placer mon doudou  
sur mon ventre et le  
bercer en respirant.



Imaginer que je suis  
dans un bateau à  
destination d'une  
île paradisiaque



Penser à toutes  
les choses que  
j'aimerais faire  
demain

