


Je n'ai pas encore sommeil


J'ai sommeil

Faire des postures de yoga



Ecouter une histoire



Dessiner et déchirer ce qui me fait peur



Ecouter une musique apaisante



Méditer



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

