



Je n'ai pas encore
sommeil

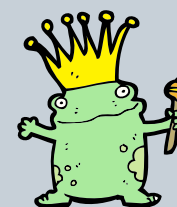


J'ai sommeil

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

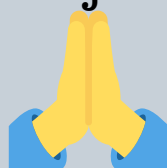
Remplir un ballon de
mes inquiétudes et le
laisser s'envoler



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



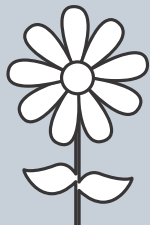
Allumer ma
lumière
intérieure



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



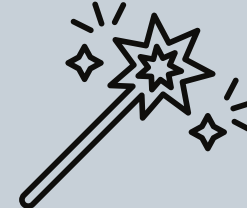
Programmer
ce que je
veux rêver



Aider mon
doudou à
s'endormir



Inventer une
formule magique
pour avoir une super
nuit.



Dire ce que je
ressens.



Placer mon doudou
son 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

