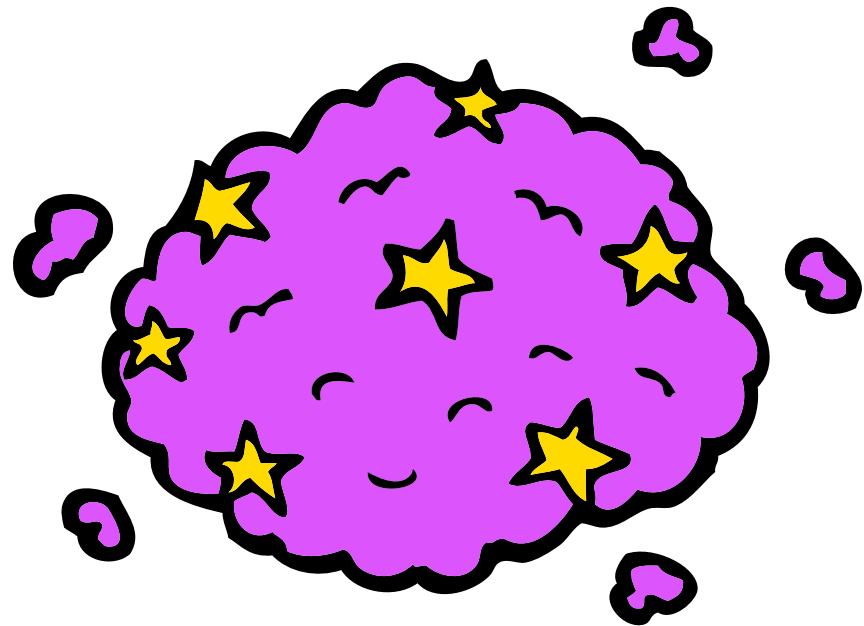


Ta couverture est chargée de  
tout l'amour que te porte tes  
parents, tes amis,...

Elle te protège et te tient  
chaud ! La sens-tu ?



Parle en chuchotant et  
bouge lentement à partir  
de maintenant pour ne pas  
réveiller Ko Hola le koala !



Imagine que tu montes sur  
un nuage magique.  
Où veux-tu aller en  
dormant ?



Pense très fort à ce que tu désires le plus.  
Imagine que cela se réalise en respirant  
profondément.



Tu connais la recette de la potion de calme.  
Quels ingrédients mélanges-tu pour la  
fabriquer ?



Tes héros préférés t'attendent dans un rêve.  
Quelles aventures veux-tu vivre avec eux ?



Cite toutes les personnes qui t'aiment.  
Ferme les yeux et pense à elles pour leur  
envoyer de l'amour.  
Ce lien d'amour est tout le temps présent !



Quelles sont tes inquiétudes ou tes peurs ?  
Écris-les sur un papier et jette ce papier  
dans la poubelle "MIAM" qui les dégustera  
avec plaisir !  
Bon appétit !



Câlin géant en comptant au moins jusqu'à 30  
dans ta tête (lentement)



J'aimerais bien dormir...

Bou ne parvient pas à dormir.

Tu l'aides ?

Il a peut-être besoin d'un bisou ? d'un câlin ?  
d'une histoire ? ou d'une chanson douce ?

Ou juste de discuter un peu.

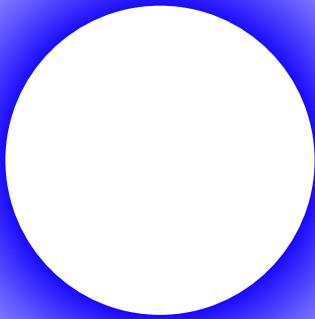


Quel animal aimerais-tu avoir comme ami  
dans ton rêve ?  
Que ferais-tu avec ?



Dis "bonne nuit !" à chaque animal en lui  
touchant doucement la tête.





**Inspire en pensant "j'inspire"**

**Expire en pensant "J'expire"**

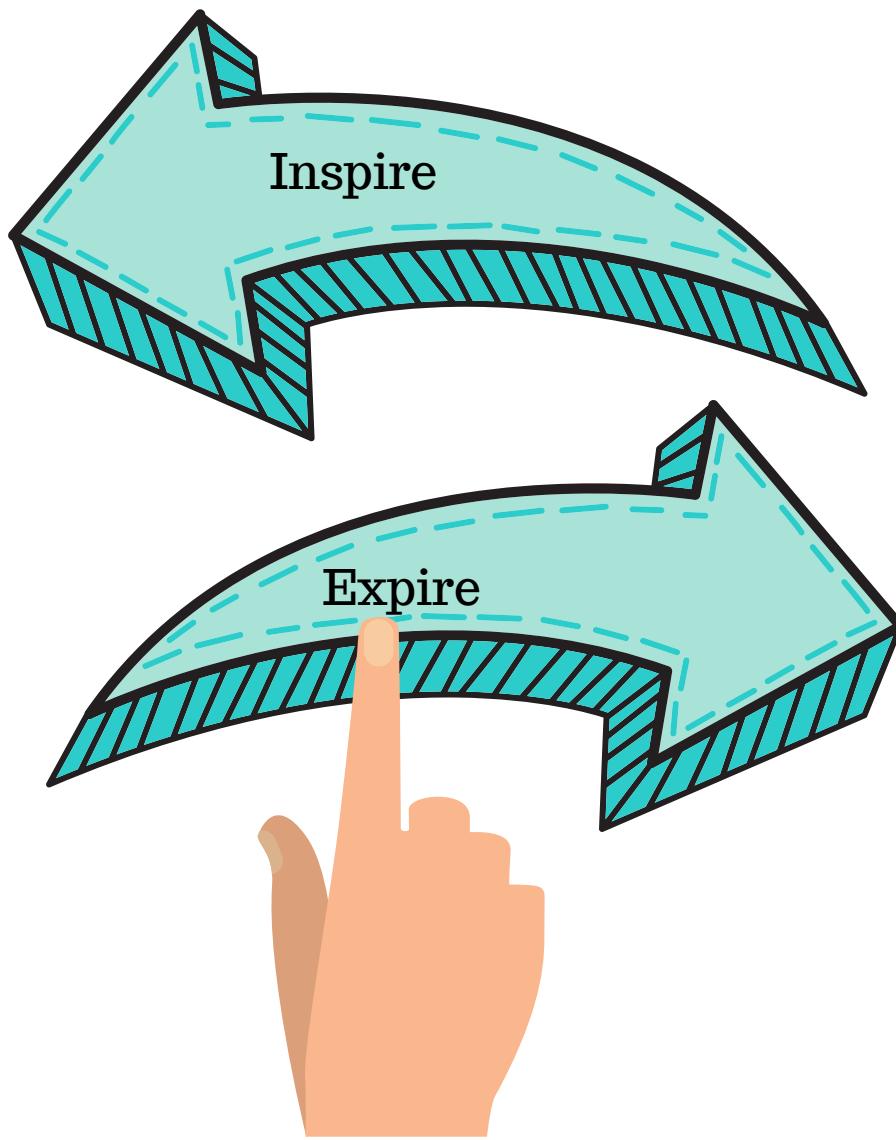
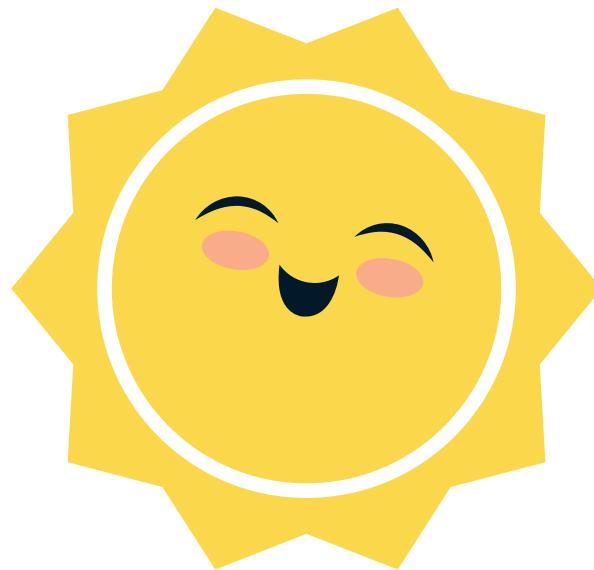
**Recommence 5 fois. Ou plus si tu en as envie.**

**sommeil**  
**douceur**  
**sécurité**  
**calme**  
**Rêve**

Colorie les lettres de ces mots et dis-les à  
haute voix.



**Cite 3 événements que tu as aimés  
aujourd'hui**

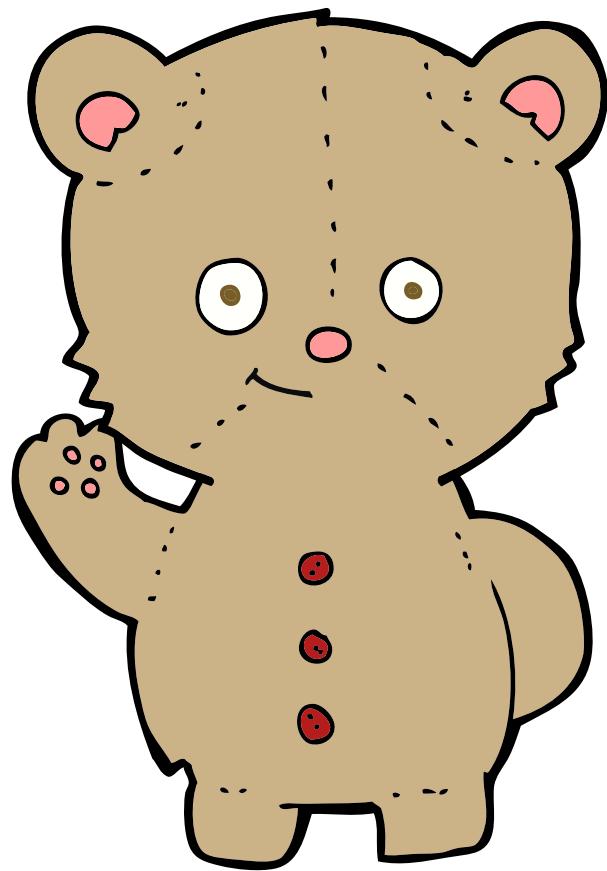


Pose ton doigt sur le soleil et inspire profondément en suivant la flèche pour atteindre la lune.

Puis reviens vers le soleil en expirant.  
En respirant ainsi tu alternes le jour et la nuit !  
C'est magique !



Quelle est ta couleur préférée ?  
Imagine qu'une bulle de cette couleur t'entoure  
et te protège.  
Comment te sens-tu à l'intérieur ?



Souhaite bonne nuit à toutes tes peluches.



Invente une histoire qui commence par :  
"Il était une fois un enfant qui arriva au pays des  
rêves."



Pose sur ton ventre une peluche et  
respire profondément pour la bercer  
afin qu'elle s'endorme.