

15 PHRASES POUR FACILITER LE SOMMEIL DES ENFANTS

1. Je t'aime
2. As-tu besoin d'un câlin ?
3. Je peux laisser la porte ouverte si tu veux
4. Je suis juste à côté si tu as besoin
5. Tu as réussi à finir les routines du soir !
6. Je suis heureux.se de rester avec toi
7. On respire ensemble ? Tu places ton doudou sur ton ventre pour le bercer ?
8. Souhaites-tu écouter une musique/une méditation pour t'endormir plus facilement ?
9. Demain nous lirons une nouvelle histoire !
10. Imagine que ton lit est capable de voler/flotter/rouler, où voudrais-tu aller ?
11. Voudrais-tu des caresses/massages dans le dos pour t'endormir ?
12. Voudrais-tu que j'écrive tes soucis pour t'en soulager. Je peux jeter le papier ?
13. On cite chacun un "merci" du jour ?
14. Dès que tu te réveilles demain nous lirons ce livre / ferons ce jeu / ...
15. À tout-à-l'heure

