

Pour bien dormir

Le sommeil repose le corps, les organes, les muscles des jambes, des bras, du dos. Il repose la tête, régénère le cerveau, pour assimiler tout ce que tu as fait et appris pendant la journée.

Imagine que le sommeil est ton invité. Accueille-le dans une chambre propre, aérée.

Range tes livres, tes jouets, tes vêtements comme tu aimes pour créer une jolie ambiance.

Prépare-toi, lave-toi et mets un pyjama propre.

Éloigne les écrans, baisse la lumière : ton cerveau va comprendre que c'est bientôt le moment de dormir.



Allongé(e) dans ton lit, ta main gauche sur la poitrine, ta main droite sur le ventre. Respire calmement. Tu peux compter jusqu'à 12.

Si tu aimes, lis ou écoute une histoire que tes parents te racontent. Laisse ton imagination s'envoler.

Tu peux aussi penser à ta journée. Rappelle-toi au moins de 3 choses que tu as aimées.

Imagine que tes pieds respirent, que tes jambes respirent, ton dos, tes bras, ton ventre, ta poitrine, ta tête, ton visage.