



# Le chemin du sommeil

À chacun son chemin, mais certaines étapes sont obligatoires si tu veux réussir ta nuit.

Trouve ce qui te permet de t'habituer à t'endormir plus facilement pour une bonne nuit.



## MON PROGRAMME DÉTENTE :

musique, lecture, jeux calmes...



## 3H avant le coucher

On se calme. On arrête les sports intenses, les sodas, et tout ce qui réveille.

## 1H30 avant le coucher

À table : menu léger.



## TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO :

extinction des feux !



## DANS LA SALLE DE BAIN :

brossage des dents et passage aux toilettes.



Et, pendant ce temps, on aère sa chambre.

## TROP DE CHOSES DANS LA TÊTE ?

Note-les dans un cahier pour ne plus y penser !



## TON RITUEL :

activité calme, lecture, musique douce, relaxation, préparer tes affaires, câlins.



## LE SOMMEIL VIENT TOUT SEUL.

Sinon, pas de panique, reprends ton rituel et tu t'endormiras.

## LE SAVAIS-TU ?

Si tu te dépenses bien dans la journée, tu dormiras mieux.