

Mon rituel du soir



Les écrans sont tous éteints



Je me suis brossé(e) les dents



Je suis allé(e) aux toilettes



On baisse la luminosité dans ma chambre



Les volets et les rideaux sont bien fermés



J'ai bien doudou avec moi



Si besoin j'allume ma veilleuse



C'est parti pour l'histoire du soir



On se raconte les trois meilleurs moments, actions et/ou plaisirs du jour



Si j'en éprouve le besoin, je peux faire une petite relaxation ...

respire

*... J'inspire par le nez en gonflant le ventre ...
Et quand je souffle par la bouche, je laisse partir dans un ou plusieurs ballons tous mes soucis, peurs et tracas. Je les envoie loin dans les étoiles. Je souffle tellement lentement qu'ils disparaissent totalement. Il reste devant moi ce ciel magnifique et étoilé, calme et paisible...*



Le gros gâté d'amour à ou aux personnes que j'aime



Je ferme les yeux, content(e) et fier(e) de ma journée... Et je pars tout doucement dans le pays des rêves dans lequel j'ai le droit de faire... tout ce je veux !