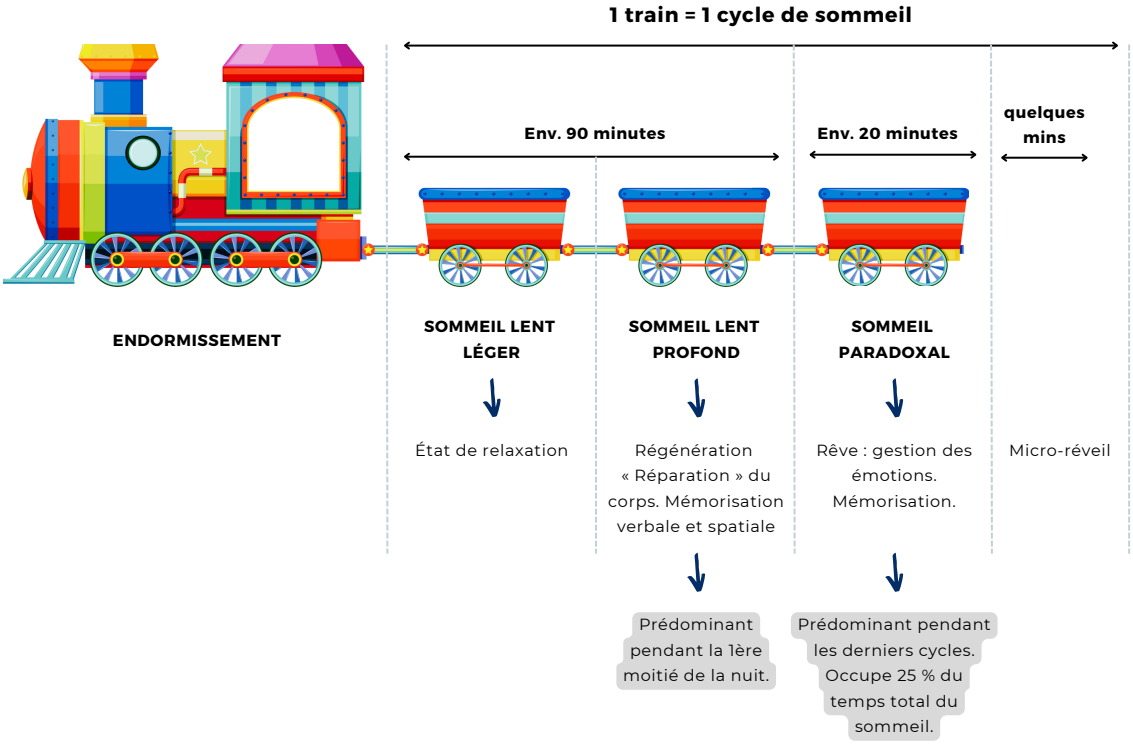
LE TRAIN DU DODO

ATTENTION À PRENDRE LE TRAIN AU BON MOMENT!



Le train du dodo passe toute la journée, chaque 1,5 heures (90 minutes).

Lorsque le train passe, c'est le meilleur moment pour t'endormir (pas pour aller au lit, pour t'endormir!). Tu dois donc aller au lit 15 minutes avant ton heure du train pour t'aider à t'endormir plus rapidement et facilement.

À quelle heure passe le train pour toi ?

Heure du réveil : _____

+ 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____

+ 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____

+ 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____

+ 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____ + 1.5 heures = _____

Par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.).
Tous droits réservés. Service psychosocial Pas-à-Pas. 2023