

# LA MAISON DU SOMMEIL

## Jeu de mains

Objectif : se calmer en se concentrant successivement sur différentes parties du corps.

**JE FAIS LE TOUR DE LA MAISON**

(passer la main autour de son visage)

**JE FERME LA PORTE DE LA CUISINE**

(poser la main sur sa bouche)

**JE FERME LA PORTE DE LA SALLE À MANGER**

(appuyer doucement sur son nez)

**JE FERME LA PORTE DE LA SALLE DE BAINS**

(passer sur un œil et le fermer)

**JE FERME LA PORTE DE LA CHAMBRE**

(passer la main sur l'autre œil et le fermer)

Dire ensuite en chuchotant :

**JE DORS**

(poser ses mains l'une sur l'autre. Laisser reposer sa tête sur ses mains en mimant le sommeil)

Reprendre la parole en chuchotant :

**JE DORS**

(tourner sa tête de l'autre côté)

**JE ME RÉVEILLE, JE M'ÉTIRE, JE BÂILLE**

(étirer ses bras très loin, bâiller fortement...)

Joindre ses mains devant soi, croiser les doigts, retourner les mains vers l'extérieur et tirer les bras le plus loin possible devant soi.

Attendre quelques secondes, puis monter les bras au-dessus de la tête, le plus loin possible en arrière, puis se relâcher)