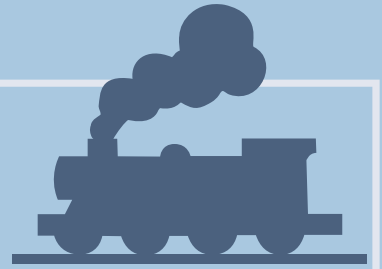


*Pour prendre
le train du sommeil...*



MA BOÎTE À OUTILS

VUE

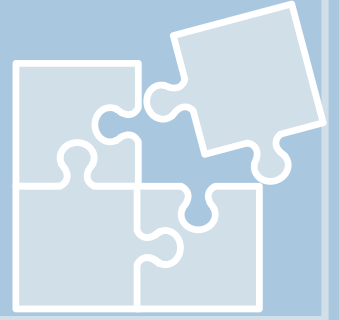
OUÏE

ODORAT

TOUCHER

GOÛT

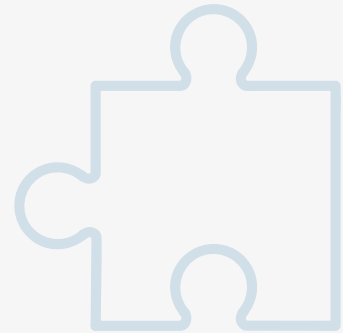
MON PUZZLE DU SOMMEIL



SOURCE PSYCHIQUE



SOURCE PHYSIQUE



MON ENTRAÎNEMENT PSYCHIQUE

MON ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

SOURCE PHYSIOLOGIQUE ET DÉMARCHE APPROPRIÉE

MON MENU SOMMEIL



MATIN

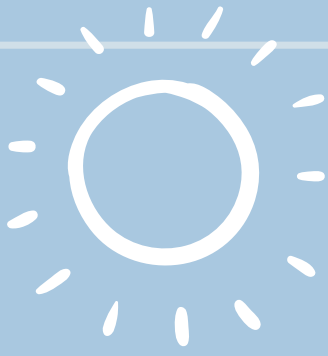
MIDI

SOIR

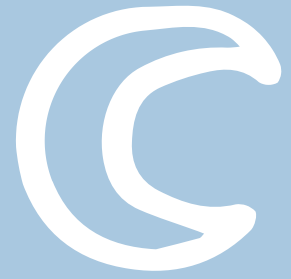
MA PAGE DE RUMINATIONS

MES PENSÉES ANXIOGÈNES

MES PENSÉES
DE REMPLACEMENT



MES RITUELS



MATIN

SOIR



MES NOTES