



Attends 60 secondes



Tous les petits bruits
ne signifient pas que
bébé est réveillé.



Entre deux cycles de
sommeil, il peut bouger,
gémir ou ouvrir les yeux...
tout en dormant encore.



♥ Avant d'entrer dans
la chambre, attends
simplement **60 secondes**.



Bien souvent, cela suffit
pour qu'il se rendorme seul.



HANNA SOMMEIL

ACCOMPAGNER LES FAMILLES
VERS DES NUITS PLUS SEREINES

en douceur et sans culpabilisation





Observe avant d'agir ♥

Avant d'intervenir, prends quelques instants pour **observer** et te poser les bonnes questions :



Ses yeux sont-ils **fermés** ?



Pleure-t-il **vraiment** ?



Ou bouge-t-il simplement **entre deux cycles de sommeil** ?



Observer quelques instants permet souvent à bébé de **retrouver son sommeil seul.** ♥

*Tu fais déjà
de ton mieux.*



HANNA SOMMEIL

*Accompagner les familles vers des nuits plus sereines
en douceur et sans culpabilisation*





Fais confiance à ton bébé ♥

Ton bébé a une incroyable capacité
à apprendre et à s'apaiser.

Il a juste besoin de :



SÉCURITÉ

Un environnement
prévisible et rassurant.



TEMPS

Le temps d'apprendre
à s'endormir seul.



SOUTIEN

Ta présence bienveillante,
sans intervenir trop vite.



Chaque petit pas compte.
Même les progrès invisibles
méritent d'être célébrés.

Tu fais déjà de ton mieux. ♥



HANNA SOMMEIL

ACCOMPAGNER LES FAMILLES
VERS DES NUITS PLUS SEREINES
en douceur et sans culpabilisation



@hannasommeil

