

Petites histoires de sommeil



Le marchand de sable est passé

L'as-tu déjà croisé ?

C'est au XVII^e siècle que l'on a inventé un petit personnage qui faisait tomber son sable sur les yeux des enfants pour les endormir.

Si les yeux te piquent, c'est qu'il est l'heure de dormir.



J'ai dormi sur mes deux oreilles

Voyons... comment faire ?

Ne cherche plus. En fait, il est impossible de s'allonger réellement sur ses deux oreilles. Toutefois, un environnement apaisé et sécurisé te permet de dormir profondément sans avoir à t'inquiéter.

Je tombe dans les bras de Morphée

Oh là là, que va-t-il se passer ?

Dans la mythologie grecque, Morphée est le dieu des rêves, fils d'Hypnos (le sommeil) et de Nyx (la nuit). Il endort les mortels en les caressant d'une feuille de pavot. Ils plongent alors dans un sommeil propice aux rêves. Se sentir lourd en s'endormant est naturel : ton cerveau prépare tes muscles pour la nuit.

