

# **Le Lapin qui veut s'endormir**

**- une nouvelle façon d'aider les enfants à s'endormir**



***Le Lapin qui veut s'endormir***  
***- une nouvelle façon d'aider les enfants à s'endormir***

Carl-Johan Forssén Ehrlin

Copyright © Carl-Johan  
Forssén Ehrlin, Ehrlin  
Förlag, 2013

ISBN: 978-91-86749-10-  
1

Publié par les Ehrlin  
Förlag en Suède

Auteur : Carl-Johan  
Forssén Ehrlin

Illustrations : Irina  
Maununen

Conception : Linda Ehrlin  
Traducteur : Linda

Thilén, Suzanne Lagroix  
Kronlund, Elin Sunesson

# Guide pour les lecteurs

**Attention ! Ne jamais lire ce livre à haute voix près d'une personne en train de conduire un véhicule.**

Le livre *Le Lapin qui veut s'endormir* a été créé dans le but d'aider les enfants à s'endormir, que ce soit à

la maison ou à l'école. Pour plus de succès, il faut laisser l'enfant évacuer ses excès d'énergie avant la lecture de cette histoire. Certains enfants auront besoin d'entendre cette histoire plusieurs fois avant de pouvoir réellement se relaxer et se sentir à l'aise. Prenez votre temps en lisant le texte et faites

un effort pour adapter  
votre voix aux  
événements du récit.  
Assurez-vous de ne pas  
être dérangé pendant que  
vous lisez. En suivant ces  
conseils, vous créez les  
conditions parfaites pour  
que l'enfant se relaxe, se  
calme et s'endorme. Ce  
livre s'appuie sur des  
techniques  
psychologiques de

relaxation puissantes. Il est recommandé de faire la lecture du livre du début à la fin, et ceci, même si l'enfant s'endormait avant que vous ayez terminé l'histoire. De préférence, l'enfant doit être allongé pendant qu'il écoute au lieu de regarder les images, ce qui l'aidera à

se relaxer encore  
davantage.

Pour commencer, sentez-vous libres de lire le texte normalement afin de mieux vous l'approprier, ensuite vous pourrez commencer à suivre les recommandations ci-dessous. Essayez d'appliquer ces consignes pour voir ce qui

fonctionne le mieux pour votre enfant.

- **Les textes en caractères gras vous** invitent à insister sur certains mots.

- *Les textes en italique* doivent être lus avec une voix douce et calme.

- A certains endroits dans le texte, il vous sera demandé de bâiller ou d'effectuer une action

spécifique. Ces actions seront indiquées comme suit : *[action]*. Par ailleurs, lorsque vous verrez *[nom]*, il vous suffira de prononcer le nom de l'enfant.

- Le nom du lapin, Roger, peut être lu comme suit : Rooo geer en bâillant deux fois.

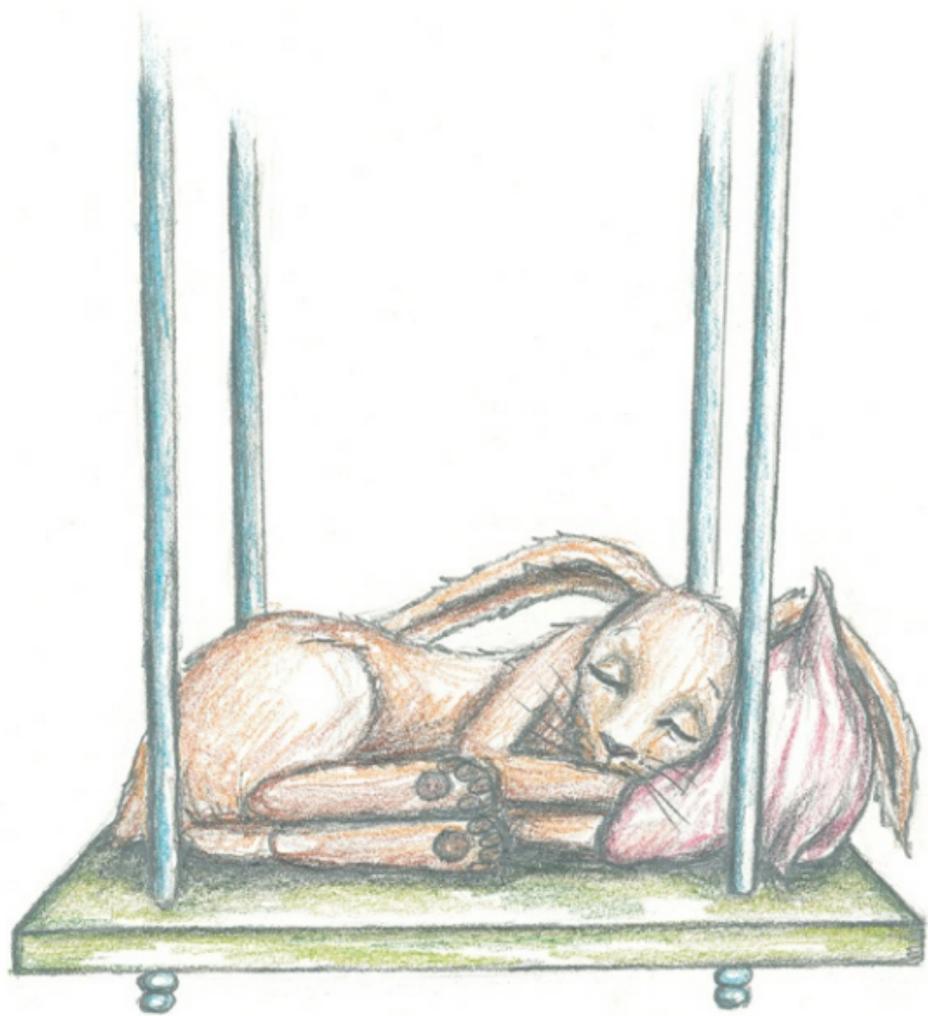
Ce livre contient des phrases ayant une structure spéciale et des choix de mots particuliers. Le tout peut parfois paraître bizarre, mais ces choix sont volontaires et visent une fonction psychologique. Si la lecture du livre vous semble compliquée, sachez qu'il existe aussi une version audio. Ce

pourrait être mieux  
adapté à votre enfant et  
vous pourriez ainsi  
l'écouter avec lui. Et qui  
sait - peut-être vous  
endormirez vous  
ensemble si vous le  
souhaitez !

Bonne lecture et bonne  
nuit !

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Carl' followed by a stylized flourish.

*Avertissement : Même si ce livre est inoffensif, l'auteur et l'éditeur ne sont aucunement responsables des résultats.*



Je vais te raconter une  
histoire qui peut t'aider à

t'endormir. Bon, il y a des gens qui s'endorment immédiatement, alors que d'autres, comme toi, attendent un moment avant de s'envoler au pays des rêves *[bâillement]* *[nom]*. Je me demande quand sera le bon moment pour toi de t'endormir - maintenant ou avant la fin de l'histoire.

Il était une fois un petit lapin qui s'appelait Roger et qui voulait vraiment s'endormir mais il **n'y arrivait** pas, en tout cas, pas là, **tout de suite**.

Roger le Lapin avait le même âge que toi. Il n'était ni plus jeune, ni plus vieux, il avait exactement ton âge

*[nom]*. Il aimait faire les mêmes choses que toi : il aimait jouer et s'amuser. Il aurait préféré rester éveillé toute la soirée pour jouer plutôt que d'aller **dormir là, tout de suite.**

**Tous les soirs,** tous ses frères et sœurs **s'endormaient facilement** dès que

Maman Lapin les bordait dans leur lit, mais pas Roger le Lapin. Il restait allongé dans son lit en pensant à toutes les choses qu'il aurait aimé faire au lieu de **s'endormir là, tout de suite.** Il s'imaginait dehors, en train de courir sur l'herbe, *jusqu'à ce qu'il devienne si fatigué qu'il ne puisse plus*

*courir.*

Roger pouvait jouer dans le parc toute la journée, jusqu'à ce qu'il s'endorme sur une balançoire. **Là, tout de suite.** *Ça lui permet de se balancer d'avant en arrière, d'avant en arrière, tout doucement, en se calmant.*

Le                    petit                    Lapin

commençait à se sentir encore plus fatigué rien qu'à penser à tous les jeux auxquels il pourrait s'adonner et combien ces jeux l'épuiserait là, tout de suite, et cela, avant même que Maman Lapin ne lui dise : Chut Roger et, dors là, tout de suite.

Tous les bruits qu'il

entendait le fatiguaient de plus en plus, et toi aussi [*nom*]. Il était sur le point **de s'endormir**, mais il ne savait pas qu'il en était **aussi proche. Là, tout de suite...**

Il était vraiment **si près de s'endormir**. L'image de vous deux en train de dormir ensemble devenait de plus en plus claire

avec chaque respiration,  
**là, tout de suite.**



Cette nuit-là, les frères et  
soeurs de Roger  
**s'endormirent encore**  
**plus vite que d'habitude**  
alors que lui restait  
allongé dans son lit **en**  
**pensant à s'endormir,**  
**là, tout de suite.** Il  
pensait à toutes ces  
choses qui d'habitude lui  
faisaient ressentir la  
fatigue et lui donnaient  
**envie de dormir, là, tout**

**de suite**, toutes ces choses qui le *rendaient fatigué et somnolent, si fatigué et somnolent.* Tous les jeux, tout le sommeil, tout ce qui *pourrait réussir à vous donner, à tous deux, l'envie de dormir, là, tout de suite.*

Aucune de ces choses n'aida Roger le Lapin,

alors il décida de trouver une autre solution. Papa Lapin dormait déjà mais Maman Lapin était encore éveillée, alors Roger alla lui parler. Elle vous conseilla, Roger et toi, de ramasser toutes ces questions qui restent en suspens dans vos têtes et de les ranger dans une boîte à côté de vos lits.

– Demain, vous aurez les réponses à toutes ces questions et vous vous réveillerez pleins d'énergie, mais là, tout de suite, vous allez vous endormir, dit Maman Lapin d'une voix assurée.

– Parfois cela prend plus de temps mais vous aurez toujours les réponses aux questions que vous rangez

dans la boîte, dit Maman Lapin. Roger et toi êtes en train de les ranger en ce moment. C'est relaxant et apaisant d'être enfin libéré dans son cerveau et d'être sur le point de s'endormir.

Ensuite, elle lui suggéra d'aller rendre visite à l'Oncle Bâillât, le magicien le plus gentil au

monde qui habitait juste de l'autre côté du champ.

— **Cela vous aidera certainement, Roger et toi, à vous endormir,** dit Maman Lapin.

Sitôt dit, sitôt fait ! Tu es parti visiter l'Oncle Bâillât, qui allait t'aider à t'endormir là, tout de suite. Sur le pas de la

porte, Roger le Lapin pensa à toutes ces fois où l'Oncle Bâillât avait réussi à l'aider. Il avait réussi à vous aider à **vous endormir**, Roger et toi, grâce à ses formules magiques et à sa poudre magique, si souvent auparavant, et cette fois-ci, la même chose allait se produire.

*Comme Roger était certain de s'endormir, il te dit [nom] que c'est permis de t'endormir, là, tout de suite, avant que l'histoire ne se termine. C'est parce qu'il sait que cette histoire a une fin heureuse et que, tous les deux, vous allez vous endormir.*



Sur la bonne voie, Roger  
et toi, étiez *encore plus*  
*près de vous endormir.*  
Vous suiviez le petit  
sentier qui descend,

descend chez l'Oncle  
Bâillât. Le chemin  
descendant qu'il  
connaissait si bien. Il  
avait marché là, plusieurs  
fois auparavant. *Il  
descend, descend et  
descend... C'est ça... Bien.*

Après que Roger et  
Maman Lapin aient  
marché un moment, ils  
ont rencontré le gentil

Dodo l'Escargot avec sa maison sur son dos.

– Où allez-vous comme ça ? demande Dodo l'Escargot, curieux.

– *Je descends* rendre visite à l'Oncle Bâillât, répondit Roger, parce qu'il va m'aider à m'endormir, **là, tout de suite.** Et toi, comment

fais-tu **pour t'endormir** ?  
demanda Roger à Dodo  
l'Escargot.

Après un petit moment de détente, Dodo l'Escargot répondit que le secret consistait à se calmer et à tout faire plus lentement.  
*Marche lentement, très lentement.*                      *Bouge lentement, très lentement.*  
*Pense lentement, respire*

*lentement et calmement,  
lentement et calmement.  
Un peu plus lentement,  
maintenant.*

– Ça fonctionne **toujours  
pour moi**, dit Dodo  
l'Escargot.

– Merci, je vais essayer  
ça, répond Roger le  
Lapin.

Le gentil Dodo l'Escargot dit : *[nom]*, tu vas t'endormir en écoutant cette histoire. Là, tout de suite et facilement, allez vas-y, endors-toi !

Roger quitta Dodo l'Escargot et continua à pénétrer dans le monde du sommeil.

— J'aime bien l'idée de

Dodo L'Escargot à propos de ralentir le tempo, dit Roger le Lapin.

*Il commença à marcher de plus en plus lentement, en faisant de plus petits pas. Au même moment, il commença à respirer plus profondément et plus lentement; il se sentit encore plus fatigué et comprit comme c'est*

*apaisant quand tout va plus lentement. Roger devenait encore plus fatigué et plus il se relaxait et se calmait, plus tous les deux vous vous sentiez fatigués, plus il se sentait fatigué et se relaxait, plus tous les deux vous vous sentiez fatigués, là, tout de suite [bâillement]. Voilà !*



Roger et Maman Lapin  
*avancèrent lentement sur*

le petit sentier *qui descend vers* la maison de l'Oncle Bâillât de l'autre côté du champ. Au bout d'un moment, ils rencontrèrent la belle et sage Doudou la Chouette. Elle était assise sur une petite branche à côté du sentier *qui descend chez* l'Oncle Bâillât.

— Bonsoir Doudou la

Chouette. J'aimerais bien pouvoir **m'endormir là, tout de suite**, et puisque tu es une chouette sage, pourrais-tu m'aider ? lui dit Roger.

– Bien sûr que je peux t'aider à **t'endormir là, tout de suite**, répondit la sage Doudou la Chouette. Tu n'as même pas besoin de m'écouter jusqu'à la

**fin - tu peux déjà t'imaginer en train de t'endormir.** *Tu te sens calme et détendu et tu peux faire ce que je te demande. Là, tout de suite. Endors-toi.* Il faut simplement pouvoir se **relaxer. Là, tout de suite. Allongetoï.** Dans un petit instant, je veux que tu relaxes différentes parties de ton corps. C'est

important que tu fasses exactement ce que je te demande et que tu te relaxes, dit-elle.

Comme Doudou la Chouette est très sage, je vais faire ce qu'elle me dit, pensa Roger le Lapin.

– **Relaxe tes pieds** [*nom*].  
Roger et toi faites ce que dit Doudou la Chouette et

**l à , tout de suite, tu relaxes tes pieds.**

**– Relaxe tes jambes [nom]. Roger et toi vous le faites, là, tout de suite.**

**– Relaxe tout le haut de ton corps [nom]. Roger et toi le faites, là, tout de suite.**

**– Relaxe tes bras [nom].**

*Ils sont lourds comme des pierres.* Roger le Lapin et toi le faites, là, **tout de suite.**

**Tu relaxes ta tête et tu laisses tes paupières s'alourdir [nom], en les laissant se détendre. Roger et toi vous êtes profondément détendus. Là, tout de suite. Tu laisses tes paupières**

s'alourdir *comme si tu étais sur le point de t'endormir, là, tout de suite.*

Doudou la Chouette dit :

– Laisse ton corps tout entier s'alourdir. Si lourd que tu as l'impression **qu'il s'enfonce dans le sol. Tombe, tombe, tombe.** Comme une feuille qui

tombe *lentement*, tombe,  
*tombe*, tombe *lentement*  
d'un arbre et qui se laisse  
porter par le vent, en  
tombant lentement  
jusqu'au sol. *Doucement*  
*tu tombes*, tombes,  
*tombes*. Là, tout de suite.  
*Tes paupières sont*  
*tellement lourdes*.

— C'est très bien, dit  
Roger, *ressentant à quel*

*point il est devenu  
fatigué. Très fatigué. Là,  
tout de suite. Si fatigué  
qu'il s'endort presque  
[bâillement].*

**Aussi  
calme que tu peux l'être  
juste avant de  
t'endormir, là, tout de  
suite.**



Je peux  
faire dormir  
n'importe qui.

Roger le Lapin avait décidé d'aller chez l'Oncle Bâillât, alors, il continua sa route, même s'il était *très fatigué maintenant*.

Roger réfléchit aux choses que Dodo l'Escargot venait de lui enseigner : marcher *lentement et rester calme dans le but de devenir encore plus fatigué*.

Roger se rendit compte de sa propre fatigue et tout ce qu'il voulait c'était s'allonger et s'endormir. Mais je ne peux pas m'allonger ici et m'endormir là, tout de suite, se dit Roger le Lapin. En plus, j'ai promis à Maman Lapin que nous allions nous rendre chez l'Oncle Bâillât et nous endormir,

**là, tout de suite.**

Après avoir marché pendant quelques temps, ils arrivèrent enfin au jardin de l'Oncle Bâillât. Devant la maison, il y avait une grande pancarte sur laquelle était écrit : « Je peux faire dormir nimporte qui. » **Oui, c'est vrai, penses-tu. Je me sens déjà plus fatigué.**

**Là, tout de suite. Il m'a rendu plus somnolent avec ses sorts, penses-tu.**

Quand ils arrivèrent devant la porte, il y avait une petite affiche avec l'inscription suivante : « **Frappez à cette porte quand vous serez prêts à vous endormir, là, tout de suite.** » Roger se sentait fatigué et il

croyait être prêt à s'endormir, là, tout de suite. Il frappa à la porte.

L'Oncle Bâillât ouvrit la porte et il était content de vous voir, toi, Roger, et Maman Lapin.

– Bienvenue mon ami, dit l'Oncle Bâillât. Il paraît que vous avez besoin d'aide pour vous

**endormir là, tout de suite ?**

— Oui, répondit Roger *[bâillement]*, j'aimerais qu'on s'endorme, là tout de suite. Nous deux, moi et *[nom]*.



L'Oncle Bâillât sortit  
alors son gros livre épais,  
qui contenait plusieurs

sorts capables  
**d'endormir aussi bien**  
les lapins que les humains  
et capables de les rendre  
heureux, gentils, aimés et  
assez bons tels qu'ils sont.  
Exactement comme vous  
le pouvez, comme vous  
êtes et comme vous  
pouvez être en ce  
moment, dit l'Oncle  
Baïllât. Au même  
moment, il sortit **sa**



et que vous alliez vous  
coucher immédiatement.  
**Là, tout de suite. Vous**  
**allez déjà vous endormir**  
sur le chemin du retour  
**ou dans votre lit.** Ce sort  
et cette poudre  
endormante sont très  
puissants; ils  
fonctionnent toujours et  
**vous allez vous**  
**endormir rapidement,**  
**là, tout de suite.**

— Enfin je pourrai **m'endormir et bien dormir toute la nuit**, dit Roger avec assurance.

— Très bien, je vais commencer à lire pour toi, dit l'Oncle Bâillât et il commença à réciter le puissant sort qui **allait endormir Roger et toi, là, tout de suite.**

*[En comptant, faire semblant de jeter la poudre magique invisible sur l'enfant et autour de lui.]*

*Trois... Deux... Un...  
somnolent maintenant,  
somnolent maintenant. Je  
dors maintenant...*

*— Maintenant il vaut mieux que vous partiez,*

*dit l'Oncle Bâillât, parce que vous pourriez vous endormir bientôt ! Vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes et vous allez être de plus en plus fatigués avec chaque respiration sur le chemin du retour à la maison et vous allez comprendre à quel point c'est facile de lâcher prise et de s'endormir. A l'avenir,*

*vous allez aussi vous  
endormir un peu plus  
facilement chaque nuit.  
Vous endormir plus  
facilement, te répéta  
l'Oncle Bâillât. Peu  
importe que tes yeux  
soient encore ouverts ou  
déjà fermés. Celà va juste  
te rendre deux fois plus  
fatigué.*



**Tous les deux, vous avez  
baillé [*bâillement*], vous**

avez remercié l'Oncle  
Baïllât poliment et puis,  
vous avez commencé à  
marcher jusqu'à la maison  
avec Maman Lapin.

Il se dit, comment vais-je  
pouvoir marcher jusqu'à  
la maison sans  
*m'endormir ? Je suis  
tellement fatigué et  
j'aimerais m'endormir là  
tout de suite [bâillement],*

*tellement fatigué que j'aimerais être au lit maintenant, en train d'écouter les sons autour de moi me chuchoter : Dors maintenant. Tous les sons disparaissent tout doucement. Là, tout de suite. Quand tu t'endors, dit Roger.*

*Ils commencèrent à marcher, et à chaque pas,*

*tes jambes devinrent de plus en plus lourdes. Si fatigué, si fatigué, exactement comme l'Oncle Bâillât t'avait dit, tu deviens fatigué, tu deviens fatigué, là, tout de suite.*

Au bout d'un moment, ils ont à nouveau rencontré la belle et sage Doudou la Chouette. Je peux voir

que tu es **fatigué** [*nom*]  
et que vous êtes **tous les**  
**deux très près de vous**  
**endormir, là, tout de**  
**suite,** dit Doudou la  
Chouette à Roger le  
Lapin.

Roger était **très fatigué** et  
il acquiesça de la tête, dit  
oui, et sentit que Doudou  
la Chouette avait raison.  
*Je suis très près de*

*m'endormir, là, tout de suite, penses-tu.*

– **Bonne nuit**, dit la sage Doudou la Chouette, là, tout de suite, en fermant **tes yeux et en bâillant jusqu'à ce que tu t'endormes** [*bâillement*].



Roger le Lapin continua sa route vers sa maison et son lit. Là, tout de suite. *De plus en plus fatigué à chaque pas.* Il a un grand

désir de s'allonger dans son lit chaud et douillet et *de pouvoir y dormir exactement comme toi tu le fais maintenant, dormir confortablement, là, tout de suite.* Plus Roger pense à son lit, plus *sa fatigue augmente maintenant et plus il se sent fatigué ; plus il désire son lit et celà vous rend tous les deux, deux fois plus*

*fatigués. Là, tout de suite.  
Tu peux t'endormir à tout  
moment.*

Après un certain temps,  
ils rencontrèrent à  
nouveau Dodo l'Escargot,  
avec sa maison sur le dos.  
Dodo l'Escargot avait à  
peine avancé depuis leur  
dernière rencontre. Il est  
vraiment très lent, se dit  
Roger, donc il **doit**

**pouvoir s'endormir  
facilement là, tout de  
suite.**

Dodo l'Escargot était  
endormi, et il *remarqua* à  
peine Roger le Lapin qui  
le dépassa.

**– Tu vas t'endormir très  
bientôt, n'est-ce pas ? dit  
Dodo l'Escargot.**

– *Oui, je suis si fatigué, tout ce que je veux, c'est de fermer mes yeux, là, tout de suite. Je m'imagine en train de m'endormir,* répondit Roger. *Là, tout de suite. Continue d'aller plus profondément dans le sommeil et laisse-toi aller à fermer les yeux à nouveau et à t'endormir [bâillement].*



Roger le Lapin était maintenant *si fatigué* qu'il ne pouvait à peine soulever ses pieds, *tant il*

était fatigué, tellement fatigué, tellement fatigué. Malgré tout, Roger et toi, [*nom*] vous poursuiviez votre chemin vers la maison et encore plus profondément dans le sommeil, là, tout de suite.

Avec chaque respiration, je deviens *de plus en plus fatigué*, se dit Roger. *De plus en plus fatigué.*

Bientôt, je serai à la maison, *si fatigué que tes yeux ne peuvent plus rester ouverts.*

Avec chaque respiration, *les paupières deviennent de plus en plus lourdes et tu les fermes maintenant [bâillement].* Les paupières sont aussi lourdes que des pierres, lourdes, lourdes,

*tellement lourdes.*

*Roger le Lapin aperçut sa maison. Enfin, se dit le Lapin, qui est maintenant deux fois plus fatigué. Là, tout de suite. Nous allons tous les deux nous endormir et bien dormir toute la nuit [nom].*

*Arrivé à la porte, Roger était si fatigué qu'il ne*

*pouvait pas l'ouvrir. Voici à quel point nous sommes fatigués se dit Roger et il bâilla [bâillement].*



Une fois à l'intérieur, il vit ses frères et sœurs et

Papa Lapin *allongés dans leurs lits dormant paisiblement. Lentement, il avance vers son lit pour y dormir. Là, tout de suite. Tellement fatigué, tellement fatigué [bâillement].*

Une fois au lit, il pensa à ce que l'Oncle Bâillât avait dit : *Demain vous vous endormirez plus vite*

*et plus facilement que vous ne le faites aujourd'hui.*

Maman Lapin le borde dans son lit doucement et dit **bonne nuit** à toi *[nom]* qui est très **fatigué** maintenant *[bâillement]*.

— Oui, demain tu vas *t'endormir encore plus*

*vite, quel soulagement, te dit Roger pendant que tu fermes tes yeux à nouveau pour bien dormir.*

*Maintenant, quand Roger sera endormi, ce sera à ton tour de dormir aussi bien que lui dort en ce moment. Puisque Roger le Lapin peut s'endormir, toi aussi tu peux réussir à t'endormir, là, tout de*

*suite.*

Bonne nuit

# Sur le livre et l'auteur

Vous avez lu le livre *Le Lapin qui veut s'endormir*. C'est le premier livre dans une série prévue de livres pour enfants. L'intention de cette série est d'aider les enfants à bien dormir, de les rendre conscients

de leur propre valeur et de les préparer à surmonter les obstacles de la vie.

*Mon but en publiant ce livre est d'aider tous les parents qui connaissent des difficultés à endormir les enfants - que ce soit au moment du coucher ou de la sieste. Je voudrais que ce livre aide les*

*enfants à se relaxer et à  
s'endormir de plus en plus  
facilement chaque fois  
qu'ils entendent l'histoire.*

— Carl-Johan Forssén  
Ehrlin



L'auteur de ce livre est Carl-Johan Forssén Ehrlin. Il a étudié la psychologie dans les universités suédoises et il est un Maître praticien en Programmation Neuro-linguistique [PNL]. Il travaille actuellement comme auteur et « coach » , conférencier et éducateur en développement personnel,

en entraînement mental et en « leadership » .

Merci à vous tous qui avez partagé vos connaissances et votre temps pour faire de cet ouvrage une réalité : Linda Thilén, Suzanne Lagroix Kronlund, Elin Sunesson et mon épouse, Linda Ehrlin.

# *Le Lapin qui veut s'endormir*

Ce type de conte pour endormir les enfants est innovant et révolutionnaire dans sa façon d'utiliser des techniques psychologiques sophistiquées. Ces techniques y sont

intégrées de façon à aider l'enfant à se relaxer, à s'endormir plus facilement et à dormir plus calmement chaque nuit. L'histoire lance des signaux à l'inconscient qui peut, en retour, suggérer à l'enfant de dormir. *Le Lapin qui veut s'endormir* fonctionne aussi bien au moment de la sieste qu'au moment du

coucher.

Dans ce livre, vous suivrez Roger le Lapin. Il est fatigué mais n'arrive pas à s'endormir, c'est pourquoi Roger et Maman Lapin se rendent chez l'Oncle Bâillât pour obtenir son aide. En route, ils rencontrent Doudou le Hibou et Dodo l'Escargot qui leur

donnent des conseils pour s'endormir plus vite. Même si Roger se sent plus fatigué, lui et Maman Lapin poursuivent leur route jusqu'à destination. Oncle Bâillât va saupoudrer Roger de sa poudre endormante magique. Il devient encore plus fatigué et, à peine revenu à la maison, Roger tombe

endormi et dort bien dans son lit jusqu'au matin.

*Faites confiance au livre  
Le Lapin qui veut  
s'endormir quand il se  
passe un tas de choses  
excitantes ou lorsqu'une  
situation empêche  
temporairement l'enfant  
de s'endormir.*

– Mikael Odhage,

# Psychologue

*Avez-vous déjà peiné à aider votre enfant à s'endormir et souhaité avoir une formule magique ? Le livre enchanteur de Carl-Johan enverra vite vos petits au pays des rêves.*

– Matt Hudson, Auteur international à succès,

# numéro 1

*La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas à rappeler à l'enfant de rester allongé pour s'endormir puisque c'est déjà écrit dans le livre -je n'ai qu'à leur lire le conte. Le Lapin qui veut s'endormir est aussi très agréable à lire et surtout, il atteint très bien son*

*objectif qui est d'aider les enfants à s'endormir.*

– Veronica Rydén,  
Enseignante au  
préscolaire

*Mon fils de trois ans ne voulait jamais s'endormir le soir jusqu'à ce que je commence à lui lire ce livre qui est pédagogique et l'aide à se détendre.*

– Dan Sylvebo, Écrivain  
politique



# Table des matières

Title Page	2
Copyright	3
Guide pour les lecteurs	5
Sur le livre et l'auteur	87

# Le Lapin qui veut 93 s'endormir