

# MA FICHE CONSEIL



## S'ENDORMIR AVEC MON APPAREIL

- 1 Pour s'entraîner, le **port diurne (la journée)** est indispensable : 2 heures par jour, fractionnées en 1/4 d'heure ou 1/2 heure au départ.
- 2 **Progressivement**, tu garderas ton appareil de plus en plus longtemps.
- 3 L'appareil peut être en bouche durant toute **activité calme** : lecture, devoirs, jeux en autonomie, télévision, ordinateur, tablette...
- 4 Tu dois essayer de **t'endormir avec ton appareil**. Les premiers temps, tu risques de le perdre au cours de la nuit ; c'est normal.

IL FAUT **PERSÉVÉRER**.