

CHANSONS DOUCES

BONNES NUITS ! BELLE VIE !



www.solidaris-liege.be



 **Solidaris**
mutualité

Berceuses à chanter, berceuses en santé. Les berceuses sont des chansons qui nous aident à nous endormir. Les quatre berceuses de ce livret ont pour thème le sommeil. Le tout sur des airs de berceuses connues... Ces variantes permettront aux adultes d'aider les enfants à trouver le sommeil tout en les sensibilisant à l'importance de dormir pour la santé...



FATIGUÉ ET GROGNON

(sur l'air de «Sur le pont d'Avignon»)

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon
Là, je dors presque debout
Je suis vraiment sur les genoux

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon
A trop attendre, j' suis nerveux
Et parfois même coléreux

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon
La fatigue me rend sensible
Voilà qu'je suis irascible

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon
Oh ! Que je suis fatigué
Je vais aller me coucher

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon

Fatigué et grognon, mes yeux piquent, mes yeux piquent
Fatigué et grognon, mes yeux piquent pour de bon

MAMAN, MON P'TIT DODO

(sur l'air de «Maman, les p'tits bateaux»)

Maman, mon p'tit dodo, l'après-midi, faut-il le faire
Mais oui mon gros bêta, et même que moi j' vais faire comme toi
C'est bon pour notre cerveau, notre cœur et nos artères
Et pour la digestion ou le stress si crispant

Maman, mon p'tit dodo, l'après-midi, comment dois-je faire
C'est simple mon gros bêta mais demande donc à ton papa
C'est une petite sieste dans une bonne atmosphère
Vingt minutes plutôt calmes tout en s'assoupissant

Papa, mon p'tit dodo, l'après-midi, quand dois-je le faire
Si tu manges vers midi, c'est bien de le faire après le repas
Regarde, moi, par exemple, jamais je n'exagère
Et là, je vais le faire avec toi et maman

Dites-donc, mon p'tit dodo, l'après-midi, faut-il le faire
Mais oui mon gros bêta, et même qu'on va le faire comme toi





AU CLAIR DE LA LUNE

Au clair de la Lune, c'est l'heure de dormir
Etapes une à une pour me ramollir
Je bois un lait chaud. Je me brosse les dents
Mets mon pyjama, embrasse mes parents

Je mets de la musique douce et apaisante
Je commence à lire une histoire calmante
Tous les soirs, c'est pareil et à la même heure
Le lendemain, je me lève frais, de bonne humeur

LA NUIT, LA NUIT, JE RÊVE

*(sur l'air de «Il pleut, il pleut bergère.
Rentre tes blancs moutons.»)*

La nuit, la nuit, je rêve
De ma belle journée
Le soleil qui m'éveille
Puis profiter de l'été
Je m' suis bien remué
Des bonnes choses j'ai mangé
Et, quand viendra l'orage
J'en aurai bien profité

Là, j'entends le tonnerre
Je ne suis pas apeuré
A l'intérieur, je gère
Toutes sortes d'activités
Je fais une bonne salade
Evitant les écrans
Dessine sur une table
Lis des histoires charmantes

Et ma journée s'achève
L'heure d'aller se coucher
Approcher de mes rêves
M'apporte sérénité
Sous les draps confortables
Dans ma chambre aérée
La nuit, la nuit je rêve
De cette belle journée







Demandez-nous
la brochure sur le sommeil,
«Bonnes nuits ! Belle vie !» !
Elle est gratuite.

UNE ANIMATION «BONNES NUITS ! BELLE VIE !» EXISTE ÉGALEMENT

Pour plus d'informations, contactez le service éducation permanente des FPS
de Liège au 04/223.01.50 ou visitez le site www.solidaris-liege.be/associations.

