

Ce n'est pas de ta faute si tu fais pipi au lit puisque ça t'arrive lorsque tu dors. **Ce n'est pas grave**, bien d'autres enfants sont comme toi. Tu ne dois pas en avoir honte. **Ça s'arrangera** plus vite que tu ne le crois.

Pour t'aider à ne plus faire pipi au lit, voici tes missions à bien suivre



Bois régulièrement de l'eau dans la journée même si tu n'as pas toujours soif.



Si tu peux, évite de trop boire le soir après 18h, surtout les boissons sucrées, gazeuses et du lait.



Va aux toilettes régulièrement dans la journée (5 à 6 fois) sans trop te retenir, et avant d'aller te coucher sans que tes parents n'aient à te le rappeler.



Tu peux porter un sous-vêtement de nuit, mets-le seul, sans l'aide de tes parents. **Si tu préfères**, il existe aussi des alèses jetables absorbantes.

A toi de remplir ton calendrier !



Chaque soir au coucher, si tu as bien suivi tes missions, **dessine une lune.**

Et le matin au réveil, si la nuit a été sèche, **dessine le bouclier.**



MOIS DE _____

Total nuits sèches

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	Total nuits sèches
SEMAINE 1	soir 							
	matin 							
SEMAINE 2	soir							
	matin							
SEMAINE 3	soir							
	matin							
SEMAINE 4	soir							
	matin							

MOIS DE _____

Total nuits sèches

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	Total nuits sèches
SEMAINE 1	soir							
	matin							
SEMAINE 2	soir							
	matin							
SEMAINE 3	soir							
	matin							
SEMAINE 4	soir							
	matin							