

Création d'une boîte à outils de premiers soins!

1. Trouvez-vous une boîte vide (i.e. boîte à souliers)
2. Décorez votre boîte (i.e. recouvrez votre boîte avec des collants, du papier d'emballage, du papier blanc recouvert avec vos dessins ou des phrases inspirantes etc.)
3. Remplissez la boîte avec des choses pour représenter les 7 sens:
 - a) **Le toucher** : i.e. un animal en peluche ou une couverture douce (si c'est trop gros pour la boîte faites un dessin de l'élément que vous choisissez et mettez le dessin dans votre boîte).
 - b) **Le goût** : quelque chose que vous aimez comme une enveloppe de chocolat chaud, de la gomme, un petit bonbon etc.
 - c) **La vue** : des images de votre endroit préféré, une photo de vacances.
 - d) **L'ouïe** : de la musique que vous aimez, les paroles de votre chanson préférée etc.
 - e) **L'odorat** : l'huile de lavande ou d'eucalyptus, un parfum, écrire ou dessiner votre odeur préférée.
 - f) **le système vestibulaire (mouvement)** : une image d'une balançoire ou d'une activité sportive que tu aimes faire.
 - g) **le système proprioceptif (pression réconfortante)** : une couverture lourde, un dessin de votre animal de compagnie
4. Ajoutez d'autres éléments qui pourraient être calmants ou inspirants pour vous (i.e. un journal, un livre d'inspiration, un livre de coloriage de mandala, des bulles à souffler etc.)
5. Servez-vous de cette boîte lorsque vous vous sentez débordés. Ceci pourrait vous aider à calmer votre corps et vos pensées.

Prenez-soins de vous!

Joëlle Émond
Conseillère, École Christine Lespérance
mars 2020