MA BOÎTE D'APAISEMENT

des trésors pour me calmer

Une boîte à moi, que je remplis avec des objets qui m'aident à me sentir mieux quand une émotion est trop forte. Je la décore comme je veux, et je la range dans mon coin calme.

Pour mes yeux

Un bocal à paillettes à secouer, puis à regarder retomber doucement. Une photo ou un dessin que j'aime.

Dans ma boîte :

Pour mes mains

Une balle à serrer, un tissu tout doux, une pâte à modeler, une pierre lisse.

Dans ma boîte :

Pour mes oreilles

Une musique que j'aime, des bruits blancs ou des sons de la nature (la pluie, la mer, les oiseaux), un bâton de pluie, un petit instrument doux.

Dans ma boîte :

Pour mon nez

Un parfum que j'aime, un mouchoir avec une odeur qui me rassure, un sachet de lavande.

Dans ma boîte :

Pour respirer

Un petit flacon de bulles de savon : pour faire une grosse bulle, il faut souffler longtemps et doucement, et c'est ce souffle lent qui aide à se calmer.

Dans ma boîte :

Mes autres trésors



Pour le parent

Construisez la boîte avec votre enfant, à un moment calme : c'est lui qui choisit ses objets. Proposez-la quand l'émotion monte, sans l'imposer.

Fabriquer le bocal à paillettes : un pot, de l'eau, une cuillère de colle à paillettes, des paillettes, bien fermé.

Pour se détendre ensemble : l'audio « Le chat qui se repose », une petite relaxation de 4 minutes.



Dans ma boîte, il y a tout ce qu'il faut pour revenir au calme.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr