

Le secret de la serviette



Le secret de la serviette



- **Faire le pita dans sa serviette :**
s'enrouler, se dérouler et on recommence. **Attention :** La tête doit rester à l'extérieur.
- **Grotte :** Se cacher dans sa serviette assis au sol et écouter une méditation.
- **Médiation :** Observations avec tous les sens. Écouter les sons, regarder les nuages, sentir le vent, écouter le vent, la fine pluie (*Spray*), écouter la pluie : <https://bit.ly/sonnature>
- **Faire un rouleau avec sa serviette et se masser avec.** Il existe plusieurs méditations gratuites sur Youtube.

AMUSEZ-VOUS!

Respiration



Respiration



- **Souffler sur un vire vent :** Varier la force; de petite brise à tempête.
- **Prendre une longue inspiration :** on retient notre souffle 1-2-3 secondes et longue expiration.
- **Écouter :**
<https://bit.ly/méditationbateau>
- **Faire des châteaux de bulles de savon, utiliser des pailles.** Utiliser du savon bulle odorant si disponible.
- **Courses :** Utiliser une paille et souffler sur une plume, une feuille ou une ouate.

Auto-«Machaise»



Auto-«Machaise»



- S'asseoir au sol ou sur une chaise.
- Appuyer fermement 5 fois sur la tête avec les deux mains.
- Frotter vigoureusement 5 fois chacun des bras.
- Frotter vigoureusement 5 fois chaque cuisse.
- Pour terminer, placer les mains sous les fesses et essayer de se soulever à l'aide de celles-ci 5 fois.

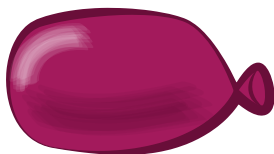
La Balloune



La Ballounc



- Gonfler et dégonfler à quelques reprises.
- La laisser gonfler et lancer dans les airs, la rattraper.
- Gonfler le ballon avec différentes pressions, presser sur le ballon avec les mains et relâcher. Faire à quelques reprises, on peut synchroniser le souffle avec nos pressions.



La boulette!



La boulette!



- Faire des boules d'émotions, avec différents types de papiers ou un seul.
- Lancer votre boule d'émotions à plusieurs reprises.
- Décliner en guerre des tuques pour favoriser le jeu moteur et l'apaisement via la décharge physique d'énergie.



Invente-moi un massage



Invente-moi un massage



- Massage avec une balle ou petite voiture.
- Massage pizza :
 - Utiliser un rouleau celui de la pâte à modeler ou serviette en rouleau, pour étendre la pâte.
 - Passer ses mains partout pour étendre la sauce.
 - Faire des pressions pour étendre le pepperoni, légumes et chatouilles pour étendre le fromage.
- Remplir une balloune de sable pour fabriquer une balle anti-stress ou un Aki.
- Câlins d'ours :
 - Pressions profondes à la tête ou à une partie du corps à la fois, gros câlins profonds si apprécié par l'enfant.

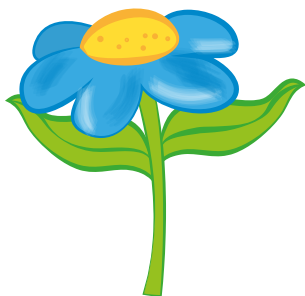
Ouvre grand les yeux!



Ouvre grand les yeux!



- **Observer des éléments de la nature;** fleurs, roches etc et faire une description orale ou en dessin.
- **Écouter les sons de la nature.**



Se détendre par l'art



Se détendre par l'art



- Dessins
- Activités de peinture
- Lecture
- Land Art
- Chants de groupe



Massage débarbouille



Massage débarbouille



- **Débarbouille** : Massage du visage en passant sur les trijumeaux.

<https://bit.ly/massagevisage>
à 7 minutes et 49 secondes.

Brain gym



10

Brain gym



- 1 Boit de l'eau
- 2 Respiration cœur ventre
- 3 Croisée/alternée
- 4 Pause entrecroisée avec respiration



Carré de sable



Carré de sable



- Chercher le sable chaud et le sable froid.
- Cacher des objets et les chercher avec les mains.
- Cacher des objets gelés.
- Faire de la boue.

Le balancier



Le balancier



- Se balancer assis en indien sur le rythme d'une musique ou chanson.
(Une proposition : La chanson thème d'Amélie Poulain)
- Intégrer dans vos activités les balançoires et avoir des chaises berçantes disponibles en tout temps.

Gérer l'environnement!



Gérer l'environnement!



Intervention indirecte : Agir à la source!

- **Visuel** : Lumière - l'intensité, la direction, type de source (néon, naturelle, lumière d'ambiance)
- **Support visuel** : Est-ce que tout ce qui se trouve sur mes murs est vraiment utiles ? Comment je fais mon choix de couleur ?
- **Auditif** : type de bruits, intensité, fréquence, prévisibilité, en lien avec l'activité ou pas ?
- **Tactile** : contact physique, espace personnel, choix des matières.
- **Olfactif** : odeurs de l'environnement (pièce, poubelles, parfum)
- **Proprioceptif et vestibulaire** : Est-ce que j'ai un endroit pour favoriser le mouvement ? Sauter, balancer etc. ?



Le projet de Maxsens est né d'un partenariat entre la table de concertation enfance famille d'Arthabaska et de la Table ressources enfant famille de l'Érable, ayant pour souhait de sensibiliser, à ce qui peut générer de l'anxiété. L'objectif est de prévenir cette dernière, chez les enfants de 0 à 12 ans. Notre angle d'approche sera l'utilisation des sens pour favoriser l'apaisement.