

## La bouteille de retour au calme

Une activité à créer pour détendre les enfants et les adultes dans des moments de stress et de colère.

Cette bouteille, remplie de liquide coloré ou de paillettes, est un outil qui permet de nous apaiser. En effet, lorsque nous sommes en colère, il nous suffit de secouer la bouteille. Les paillettes qui tournicotent et retombent lentement au fond du récipient peuvent nous aider à nous calmer et à nous concentrer sur notre respiration.

D'autres avantages :

- Son utilisation stimule la capacité de concentration.
- Elle stabilise l'énergie de l'enfant.
- Les mouvements des éléments dans la bouteille relaxent l'esprit et préparent au sommeil.
- Elle est utile pendant les longs voyages et les moments où l'enfant est obligé d'attendre patiemment.
- Elle fonctionne sur les enfants agités, voire hyperactifs.



### Matériel :

- 1 bouteille vide avec un bouchon (en plastique ou en verre, pour les enfants précautionneux) si possible transparente et sans relief
- Des paillettes 1 volume de glycérine (ou savon liquide pour vaisselle) pour 2 volumes d'eau
- De la colle forte
- Des colorants alimentaires

### Instruction:

- Verser la glycérine et l'eau dans la bouteille.
- Ajouter les paillettes. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi mettre du colorant.
- Refermer solidement la bouteille. Mettre un point de colle forte pour fermer le bouchon.
- Essayer la bouteille sur votre petit démon. Faites-lui secouer l'objet pendant quelques minutes, puis observer le phénomène.

**LE BIEN-ÊTRE  
MENTAL,  
ça compte !**