



GROUPE D'ÂGE : de 4 à 12 ans
DURÉE : au besoin
LIEU : n'importe quel endroit

TOUGO
garde scolaire

MA BULLE RELAXANTE

À l'occasion du *Défi TOUGO*, on en profite pour aménager un petit coin détente qui permettra aux élèves d'avoir un espace et des outils pour relaxer au besoin.



MATÉRIEL

- ✓ Chaise ou hamac suspendu, « bean bags », coussins (facultatifs);
- ✓ Boîte de relaxation à « composer » avec les élèves.

IDÉES POUR LA BOÎTE DE RELAXATION

- ✓ Bouteille sensorielle relaxante;
- ✓ Pot à bulles (si le coin est à l'extérieur);
- ✓ Balle antistress | balle texturée;
- ✓ Mouchoirs | petits foulards;
- ✓ Plusieurs bouts de tissu variés;
- ✓ Livres | images relaxantes;
- ✓ Bâton de pluie | plumes;
- ✓ Peluche lourde et réconfortante;
- ✓ Bulles antistress « pop-up »;
- ✓ Petit contenant de pâte à modeler;
- ✓ Petite couverture douce;
- ✓ Musique relaxante (boîte musicale, CD, appli...).



DÉMARCHE

- 1 Choisir un coin calme dans le local et y installer, si possible, un espace où l'élève qui a besoin de se retirer sera à l'aise de le faire. Ce type d'espace est aussi réalisable dehors.
- 2 Avec les élèves, discuter de ce qui les aide à relaxer, à se calmer, bref, ce qui leur fait du bien lorsqu'ils et elles ont besoin de se retirer dans leur « bulle ». Déterminer ensemble ce qui sera déposé dans la boîte à relaxation ainsi que les règles de fonctionnement de cette bulle relaxante.

