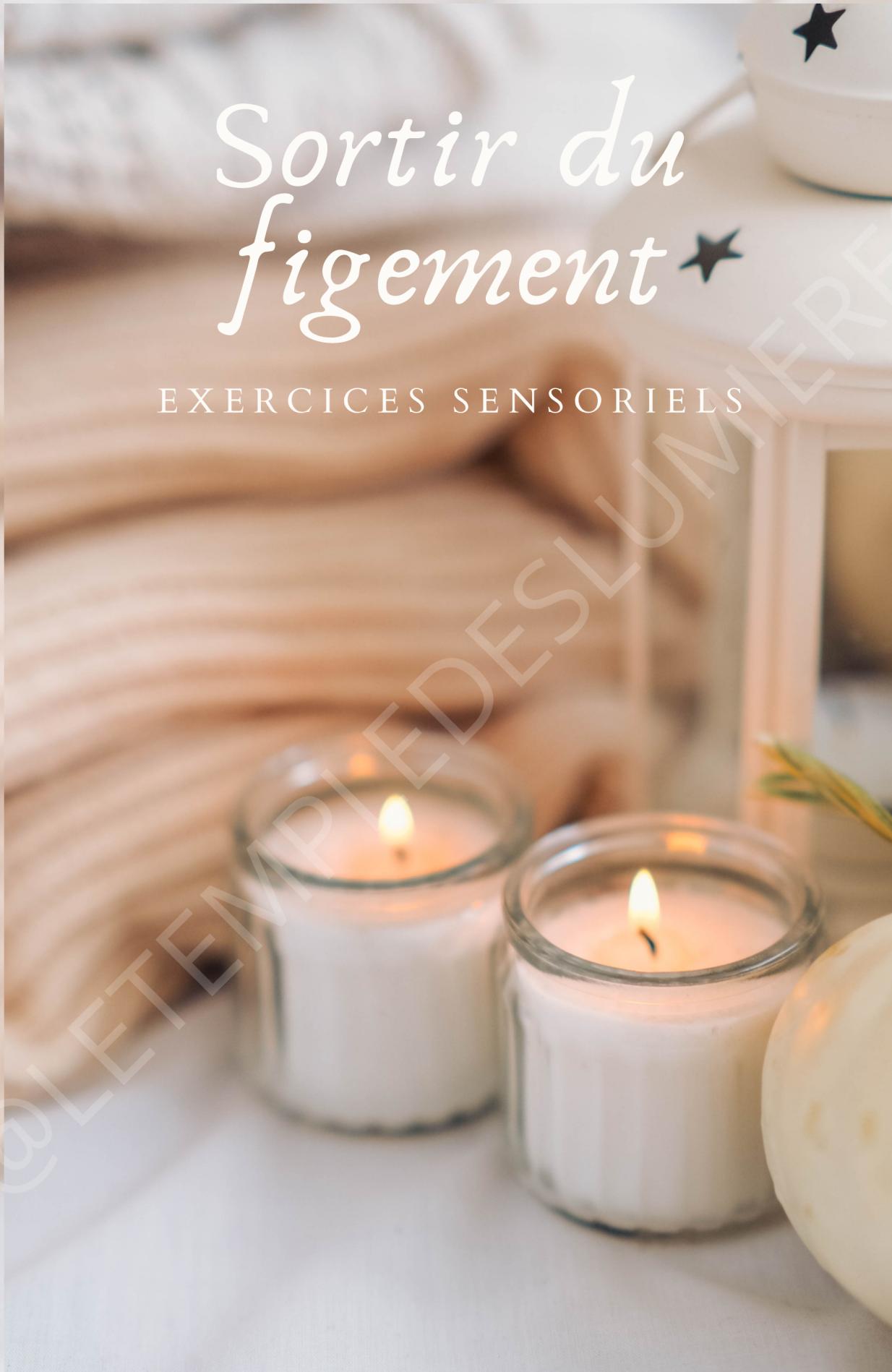


# *Sortir du figement \**

EXERCICES SENSORIELS

@LETEMPIEDESLUMIERES



# *Activer les sens*

## **1. Respiration réconfortante**

- *Inspire profondément en comptant jusqu'à 4.*
- *Expire lentement en comptant jusqu'à 8.*
- *Place une main sur ton cœur et une autre sur ton ventre pour ressentir le souffle.*

# *Activer les sens*

## **2. Contact avec un objet rassurant**

- *Prends un objet **doux, chaud** ou **texturé** (un plaid, une pierre, une feuille).*
- *Explore-le avec tes mains et concentre-toi sur **tes sensations**.*

# *Activer les sens*

## **3. Mettre les mains dans l'eau**

- *Passe tes mains sous de l'eau tiède ou froide.*
- *Sens la température, les gouttes qui glissent, la sensation sur ta peau.*

# *Activer les sens*

## **4. Regarder autour de Soi**

La méthode 5-4-3-2-1

- Nomme **5 choses que tu vois.**
- Nomme **4 choses que tu peux toucher.**
- Nomme **3 sons que tu entends.**
- Nomme **2 odeurs que tu sens.**
- Nomme **1 goût dans ta bouche.**

# *Activer les sens*

## **5. Écouter un son apaisant**

- *Mets une musique douce ou un son naturel: pluie, vagues, chant d'oiseaux.*
- *Si tu peux, ferme les yeux et laisse ton corps ressentir les vibrations du son*