

# *Sortir du figement*★

EXERCICES SENSORIELS

© LETEMPLEDES LUMIERES

# *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*