

## Des outils pour aider à l'expression des émotions

### La bouteille de retour au calme ou un



### sablier

#### Matériel :

Bouteille vide (type petite bouteille d'Evian ou Spa), glycérine, paillettes, eau, liquide vaisselle, colle

#### Déroulement :

Verser généreusement les paillettes dans le fond de la bouteille, ajouter une cuillère à soupe de glycérine, une goutte de liquide vaisselle et remplir la bouteille d'eau. Coller le bouchon.

#### Intérêt pour l'enfant :

- Face à une émotion qui envahit l'enfant, lui proposer de secouer la bouteille, la renverser et observer la danse des paillettes. Elles vont progressivement se déposer au fond de la bouteille.
- Ce mouvement favorise l'apaisement de l'émotion.
- L'accompagnement de l'adulte est indispensable pour questionner l'enfant sur son ressenti, échanger avec lui autour de l'émotion. En effet, une fois l'impulsivité de l'émotion calmée grâce à la danse des paillettes, l'enfant avec l'aide de l'adulte peut alors analyser et comprendre la situation.

\*\*\*