

## Le bonhomme à plumes



Afin que l'enfant puisse retrouver son calme, la respiration lente est une « technique » facilitante.

Le bonhomme à plumes est à fabriquer en amont avec l'enfant. Il est important de le fabriquer avec lui, afin qu'il puisse se l'approprier, et souffler sur ses plumes...

### Matériel :

*Un œuf en polystyrène (pour le corps) et une petite boule en polystyrène ou un morceau de liège (pour la tête)*

*De la peinture, un pinceau,*

*Une pique à apéritif, quelques plumes blanches ou de couleur,*

*3 gommettes, un petit morceau de fil de fer une ficelle,*

*Un tube de colle.*

### Déroulement :

Peindre les boules de polystyrène et les laisser sécher.

Fixer la tête du bonhomme sur le corps avec une pique à apéritif coupée en deux et enduite de colle.

Avec l'autre moitié de la pique, percer des petits trous derrière le corps et y glisser les plumes dont la base sera également collée.

Disposer les gommettes (deux pour les yeux et un petit morceau en demi-lune pour la bouche).

### Intérêt pour l'enfant :

Permettre à l'enfant de souffler sur les plumes du bonhomme, favorise le ralentissement des fréquences cardiaques, l'enfant s'apaise progressivement, tout en regardant le bonhomme s'agiter. C'est un retour progressif à la quiétude. D'autres idées sont possibles : utiliser un moulin à vent, faire des bulles de savon...