

TROUSSE D'APAISEMENT DE SOI

Afin de te permettre de mieux composer avec tes sentiments difficiles, tu peux préparer une *trousse d'apaisement de soi*. Cette trousse comporte des objets qui vont servir à provoquer en toi des sentiments positifs. Il s'agit de placer dans un sac ou dans une boîte des objets qui font appel aux **cinq sens** (vue, ouïe, odorat, toucher et goût) et envers lesquels des sentiments positifs sont rattachés.

Voici des exemples d'objets qui peuvent amener des sentiments positifs. Tu peux choisir des objets qui sont significatifs pour toi :

| SENS DE LA VUE | SENS DE L'OUÏE | SENS DE L'ODORAT | SENS DU TOUCHER | SENS DU GOÛT |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Souvenirs d'un voyage - Photos de personnes spéciales - Images comiques - Paysages apaisants - Affirmations positives - Livre de blagues - Certificat, prix - Livre préféré | <ul style="list-style-type: none"> - Sons de la nature - Clochette - Liste de chansons préférées - Boîte à musique - Musique relaxante et apaisante | <ul style="list-style-type: none"> - Huiles aromatiques - Parfum - Sachet de lavande - Bougie parfumée - Fleurs séchées - Baume à lèvres | <ul style="list-style-type: none"> - Balle de stress - Élastiques - Billes - Pierres précieuses - Fidget toy - Couverture douce - Toutou | <ul style="list-style-type: none"> - Gomme à mâcher - Bonbons à la menthe - Collation préférée - Fruits - Noix - Tisane - Sachet de popcorn |

Certaines activités peuvent aussi avoir un effet apaisant. En voici quelques-unes :

- Sens de la vue
 - Colorier un Mandela ou faire de la peinture
 - Regarder les étoiles
 - Visionner des vidéos de ton animal préféré
- Sens de l'ouïe
 - Écouter l'eau d'une fontaine dans un parc ou sur YouTube
 - Téléphoner une personne spéciale pour entendre leur voix
 - Écouter un Podcast sur un thème qui te passionne
- Sens de l'odorat
 - Cuire tes biscuits préférés
 - Marcher dans la forêt ou dans un parc et respirer les odeurs fraîches de la nature
 - Visiter des endroits qui sentent bons (boulangerie, restaurant, fleuriste)
- Sens du toucher
 - Préparer un bon bain moussant
 - Masser tes mains et pieds avec de la crème
 - Prendre une douche chaude ou froide
- Sens du goût
 - Cuisiner une nouvelle recette
 - Boire un breuvage chaud : thé, café, tisane
 - Déguster un fruit