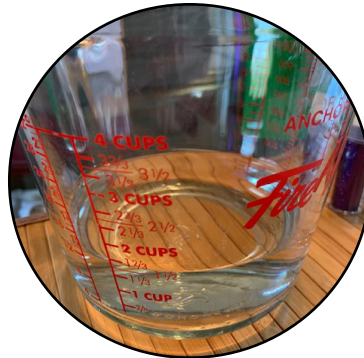


# BOCAL DE PLEINE CONSCIENCE

trousses  vivacité<sup>MC</sup>

Vous avez besoin de quelques minutes de calme? Ce projet d'artisanat peut aider à guider votre respiration consciente.



Vous aurez besoin de ce qui suit :

- un bocal en verre transparent ou en plastique avec un couvercle;
- un peu d'eau tiède (assez pour remplir votre bocal);
- des paillettes;
- un bâtonnet ou une cuillère;
- quelques gouttes de colorant alimentaire;
- de la colle transparente.

## DÉMARCHE

1. Versez l'eau tiède dans votre bocal, presque jusqu'à ras bord. Laissez l'eau refroidir pendant quelques minutes à l'intérieur de votre bocal.
2. Pendant que l'eau est encore tiède (mais pas trop chaude!), versez de la colle transparente dans le récipient. Une ou deux cuillerées de colle devraient faire l'affaire.
3. Utilisez votre bâtonnet ou votre cuillère pour mettre du colorant alimentaire dans le mélange d'eau et de colle. Mélangez le colorant alimentaire.
4. Ajoutez autant de paillettes que vous le souhaitez.
5. Mettez le couvercle sur votre récipient et agitez-le. Regardez le mélange tourbillonner!

Chaque fois que vous vous éprouverez de l'anxiété ou du stress, ou que vous voudrez simplement voir les paillettes bouger, sortez votre bocal, secouez-le et regardez les paillettes tourbillonner et se déposer au fond du récipient. Exercez-vous à prendre de grandes respirations en regardant le bocal. Refaites-le autant de fois que vous le souhaitez pour vous sentir calme et heureux.

*Trousses Vivacité<sup>MC</sup> est un partenariat entre la protectrice des enfants et des jeunes du Manitoba et l'Association canadienne pour la santé mentale (Manitoba-Winnipeg). Pour obtenir plus d'information, visitez le site [thrivalkits.ca](http://thrivalkits.ca).*