

## LE JEU DU TISSU

### Je bouge bien

**Le tissu peut aussi offrir un moment de détente et d'enveloppement agréable.**

1. Enveloppe-toi dans le tissu. A l'abri, tu te sens protégé, au chaud. Le tissu t'aide à sentir les limites rassurantes de ton corps.
2. Demande une musique douce à ton papa ou ta maman et prends le temps de l'écouter à l'intérieur du tissu.
3. Contenu par le tissu et la musique, tu pourras mieux te détendre après une grosse journée d'école par exemple.

Tu peux aussi faire cela au moment de la sieste, même si tu n'en fais déjà plus, mais que tu as besoin d'un petit moment calme pour toi. Un moment où l'on reprend contact avec soi et avec ses besoins.





## EXPÉRIENCE DE LA NEIGE

### Je bouge bien

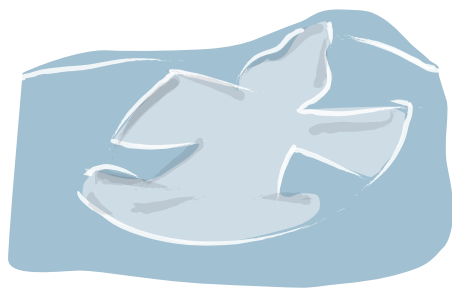
#### Ouah, il a neigé!

Mets des habits chauds et de bonnes chaussures et n'hésite pas à sortir malgré le froid! Tu découvriras des sensations différentes. L'air frais stimule et nous permet de bien dormir après la sortie!

**Exprime ton agressivité avec la bataille de boule de neige**  
**Commence par fixer des règles claires avec tes copains.** On ne fait pas mal à l'autre, ni à soi-même, on reste dans le jeu! Vous pouvez aussi décider d'un abri de protection où l'on ne peut pas lancer de boules de neige. Bien sûr, on vise uniquement les jambes et le corps.

C'est aussi important de pouvoir exprimer et sortir son agressivité mais en respectant les règles, bien sûr!

**Laisse émerger ta créativité avec le bonhomme de neige**  
Fabrique deux petites boules de neige que tu vas rouler dans la neige pour les rendre de plus en plus grande. L'une sur l'autre, elles formeront le corps et la tête. Puis laisse-toi imaginer des yeux, un nez, des boutons ou un chapeau!



### Expérimente le calme avec l'ange

Couche-toi sur la neige. Dessine deux demi-cercles avec tes bras tendus depuis ton corps jusqu'à ce que tes mains se touchent au-dessus de ta tête, comme les ailes de l'ange. Puis avec tes jambes, dessine la robe de l'ange en écartant les jambes et en les rassemblant à nouveau, plusieurs fois de suite.

## Je bouge bien

### LE BERCEMENT OU LE CHEVAL



**Voilà une alternative plus active au massage, s'il est difficile pour toi de rester couché! Tu sentiras aussi bien le contact avec ton papa ou ta maman.**

**1.** Choisissez ensemble une position et exercez-la un peu :

- Assis sur ses genoux, ou au chaud dans ses bras.
- Accroché à son dos, comme à un cheval.
- Assis sur ses épaules.
- Peut-être même, debout sur ses épaules en lui donnant les mains.
- Ou inventez ensemble une autre position!

**2.** Demande à ton papa ou ta maman de chanter une chanson de son enfance ou de son pays, dans sa langue. Vous pouvez aussi choisir une musique ensemble.

**3.** Et c'est parti! Dans cette position, ensemble, laissez-vous aller au rythme de la chanson! Bercés doucement ou de plus en plus vite, balancés de gauche à droite ou secoués comme un poirier. Goûte à toutes ces sensations inhabituelles qui font rire, sentir et vivre son corps, tous les deux ensemble!

## Je bouge bien

### LE MASSAGE

**Demande un moment de massage à ton papa, à ta maman.**

1. Ton papa, ou ta maman, peut te faire un massage du dos avec une balle ou différentes balles.
2. Tu pourras sentir et dire celle que tu préfères.
3. Et toi, si tu as aussi envie de faire un massage à l'adulte qui es avec toi, propose-le lui!
4. As-tu les mêmes préférences que ton papa, ta maman ou que ton frère ou ta sœur?  
C'est normal d'être un peu différent des autres, même nos sensations sont différentes!

Cela fait du bien d'avoir l'attention de son papa ou sa maman, rien que pour soi quelquefois, et c'est important pour votre relation privilégiée. N'hésite pas à demander des petits moments comme cela, rien que pour toi! Ton papa, ou ta maman, te dira si c'est le bon moment ou non.

Le corps est un lieu agréable à habiter. Le massage permet aussi une meilleure connaissance de son corps en sentant ses différentes parties sous le toucher des parents et en suivant ses contours. Le massage permet aussi de ressentir tout son corps, en entier.



***Ce massage me stimule si j'ai besoin d'énergie et au contraire, il m'apaise si je suis excité ou tendu!***