

Bricolages

Balle antistress

Matériel :

- Une bouteille d'eau vide (sèche)
- Un petit entonnoir
- Un goujon de bois
- De la farine (celle-ci peut être remplacée par de l'amidon de maïs ou du riz)
- Un ballon
- Facultatif : des marqueurs permanents, du ruban

Directives:

- À l'aide de l'entonnoir, verse de 1/3 à 1/2 tasse de farine dans la bouteille d'eau vide. Sers-toi du goujon de bois pour guider la farine dans l'entonnoir, vers la bouteille.
- Gonfle le ballon à moitié, puis appuie à environ 1 cm de l'ouverture du ballon pour garder l'air à l'intérieur. Place l'ouverture du ballon autour du goulot de la bouteille. Assure-toi que le ballon est bien en place (il se peut que tu aies besoin de l'aide d'une amie ou d'un ami pour cette étape).
- Retiens fermement le ballon autour du goulot de la bouteille d'eau, puis vire-la à l'envers.
- Secoue doucement la bouteille pour transvider la farine dans le ballon.
- Retire délicatement le ballon du goulot de la bouteille d'eau (assure-toi de retenir l'air et la farine à l'intérieur du ballon).
- Laisse le ballon se vider très tranquillement de son air, jusqu'à ce qu'il ne contienne que la farine.
- Attache l'extrémité du ballon.
- Décore ton ballon avec des marqueurs permanents (les autres marqueurs déteindront sur tes mains) et de ruban. Tu peux décorer ton ballon en fonction de la saison (p. ex. utiliser un ballon blanc pour créer un fantôme, un vert pour reproduire le Grincheux, etc.), imaginer ton propre personnage ou simplement dessiner ce qui te vient à l'esprit!

Utilisation:

- Si tu ressens de l'inquiétude, du stress ou de l'anxiété, serre ton ballon antistress de manière rythmique dans ta main pour relâcher la tension. N'oublie pas de respirer en serrant le ballon; cela t'aidera à te détendre

