

## Bâton fléché de respiration

Un bricolage, un signet, une baguette magique et un moyen naturel et facile de réduire le stress et de calmer l'anxiété.

Matériaux : un cure-pipe/une chenille rouge ou blanc  
9 billes les couleurs de la ceinture fléchée



- 1 . Plie ton cure-pipe à un bout pour former une boucle. (Voir fig. A)
  - 2 . Replie ta boucle au milieu vers le bas pour former un cœur. (Voir la ➡)
  - 3 . Enfile tes billes sur ton cure-pipe :  
rouge, blanc, bleu, vert, rouge, jaune, noir, blanc, rouge
  - 4 . Replie l'autre bout quand tu as fini pour que tes billes ne tombent pas.
- 
- 1 . Fais glisser doucement une bille vers l'autre bout du bâton en inspirant lentement, puis expire en tenant ta bille au bout.
  - 2 . Continue à glisser tes billes lentement et à respirer profondément jusqu'à ce que toutes les billes soient à l'autre bout du bâton.
  - 3 . Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.

Lorsque tu inspires et expires profondément, tu te donnes un merveilleux cadeau!  
Si tu te sens stressé ou frustré, ce bâton peut t'aider à relaxer et à te sentir calme.

### Note aux parents et enseignants :

L'utilisation d'un outil visuel tel qu'un bâton de respiration peut aider même les jeunes enfants à comprendre le processus. La fabrication du bâton est aussi un bon moment pour parler des raisons pour lesquelles il est important pour la santé d'apprendre à gérer le stress et l'anxiété.