



# BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



VUE

- Tamiser les lumières, baisser partiellement les stores.
- Utiliser des lampes de poche, des jouets ou des bâtons lumineux.
- Diffuser des scènes de la nature sur un tableau blanc interactif (p.ex. des oiseaux qui chantent, des chutes d'eau).
- Lampe à mouvement liquide, bouteille/récipient sensoriel qui contient des paillettes ou toute autre matière.



OUÏE

- Mettre de la musique douce (instrumentale ou des sons de la nature).
- Fermer la porte de la classe pour restreindre le bruit provenant du corridor ou fournir des casques antibruits.
- Se servir de petits instruments de musique (p.ex. des cloches, des maracas ou un mini xylophone).



ODORAT

- Cuisiner avec les enfants - les odeurs de plats chauds peuvent être réconfortantes (p.ex. compote de pommes, maïs soufflé).
- Diffuseur d'air aux fragrances variées. Certains enfants sont sensibles aux odeurs ou souffrent d'allergies, et cet outil pourrait être un irritant pour eux.
- Une diversité de crèmes pour les mains et de savons à sentir.
- Autocollants ou pâte à modeler parfumés (p.ex. lavande, camomille, menthe poivrée).
- Fines herbes ou fleurs séchées (p.ex. sachets de lavande ou de romarin).
- Odeurs saisonnières - feuilles trempées, écorces ou aiguilles de sapins.



GOÛT

- Les allergies DOIVENT être considérées dans le cadre de ces activités exploratoires.
- Présenter différents types de saveurs. Il est possible de commencer avec des aliments qu'ils apportent de la maison. Notamment, des jus de fruits (sucrés), des craquelins (croquants, salés) ou du fromage (moelleux, salé).
- Les activités culinaires peuvent être l'occasion de goûter à de nouveaux aliments. Certains enfants peuvent se montrer réticents, il faut donc procéder avec précaution avec eux.

**Remarque :** Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ILS aiment et à identifier CE qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.



# BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



TOUCHER

- Aménager une station « tactile et sensorielle » ou un mur sensoriel proposant une diversité d'items à toucher dont les textures varient (p.ex. douce, rugueuse, striée, lisse, froissée, élastique, moelleuse, etc.).
- Une couverture chaude et douce dans laquelle s'envelopper ou un objet lesté pour se sentir plus centré.
- Une sélection de crèmes pour les mains - parfumées et non parfumées.
- Un bac sensoriel (fait de sable ou de lentilles) ou un sac sensoriel contenant des objets cachés à toucher, sentir et à associer.
- Activités culinaires - offrir des aliments dont les textures varient - demander aux enfants de les essayer, et de décrire et nommer leurs sensations.



MOUVEMENT

- Expérimenter divers mouvements lents sur une musique douce.
- Prendre le temps de faire des exercices d'étirement en douceur.
- Essayer différentes positions de yoga qui favorisent les mouvements qui sont lents et paisibles.



ÉQUILIBRE

- Aider les enfants à se sentir ancrés en plaçant un animal lesté sur leurs genoux ou sur leurs épaules.
- Les inviter à essayer des postures simples (p.ex. se tenir sur une jambe, certaines postures de yoga) pour pratiquer l'équilibre et se sentir centrés.
- Les inviter à enlever leurs chaussures et leurs chaussettes afin de sentir le sol nus pieds.



INTÉROCEPTION

- Leur demander d'effectuer un scan corporel conscient, de la tête aux pieds (une partie du corps à la fois) et de remarquer les diverses sensations qui en découlent.
- Les introduire à différents exercices de respiration (p.ex. respiration abdominale, variations d'inspiration/d'expiration) au moyen de supports visuels et de cartes de respiration en pleine conscience à tracer.
- Leur demander de boire une boisson chaude tout en étant conscient de son effet sur leur corps.
- Recourir à des exercices de pression profonde à l'aide d'un dispositif de massage.

**Remarque :** Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ILS aiment et à identifier CE qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.