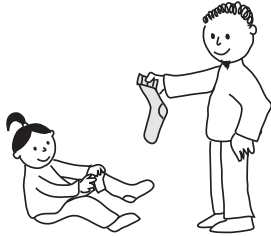


# Retrouve ton calme avec le « basbas » !

## MATÉRIEL

Deux bas d'adultes différents, un lacet, de la bourrure provenant d'un vieux coussin ou constituée de vieux morceaux de tissus



1. Enfile le premier bas sur un de tes pieds.



2. Enfile le deuxième bas par-dessus le premier.



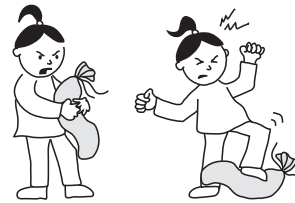
3. Demande à un adulte de retirer les deux bas en même temps, en tirant.



4. Place de la bourrure à l'intérieur en laissant un espace vide en haut pour te permettre de fermer avec un lacet.



5. Avec de l'aide, attache le lacet en serrant bien.



6. Quand tu sentiras une grosse colère monter en toi, tu pourras te servir de ton « basbas » pour te défouler !

### Activité complémentaire

Laisser votre enfant écraser une ou des boîtes de mouchoirs vides avec ses pieds pour se défouler.

### à retenir

Lorsque votre enfant est plus calme, prendre le temps de discuter avec lui, afin d'identifier la raison de sa colère et de l'aider à exprimer sa tension ou sa frustration avec des mots.

