



Ma cocotte des 5 sens

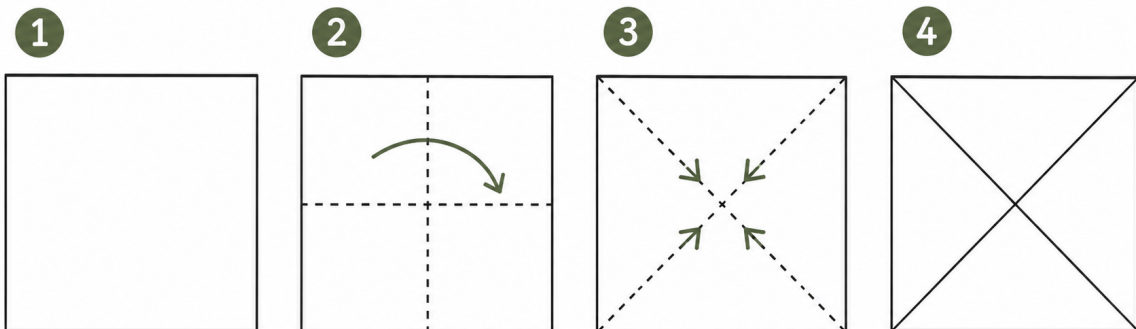
Un outil simple pour aider les enfants à retrouver leur calme en utilisant leurs cinq sens.

À quoi sert cette cocotte ?

Lorsqu'une émotion est très forte, il est parfois difficile de retrouver son calme. La cocotte des 5 sens aide l'enfant à revenir progressivement dans le moment présent en mobilisant sa vue, son ouïe, son toucher, son odorat et son goût.

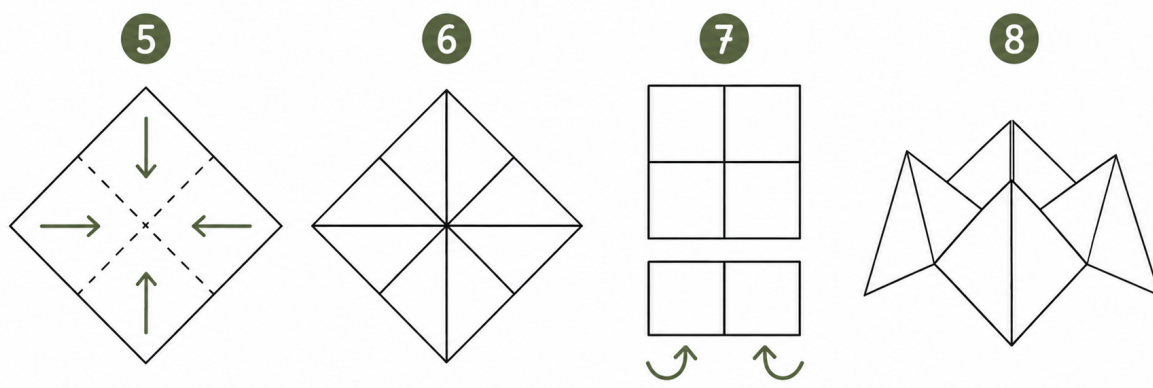
Comment fabriquer la cocotte ?

1. Découpe le carré (aide toi de la vidéo).
2. Plie la feuille horizontalement puis à la verticale.
3. Rabats les 4 coins vers le milieu du carré.
4. Tu obtiens un carré plus petit avec 4 triangles.



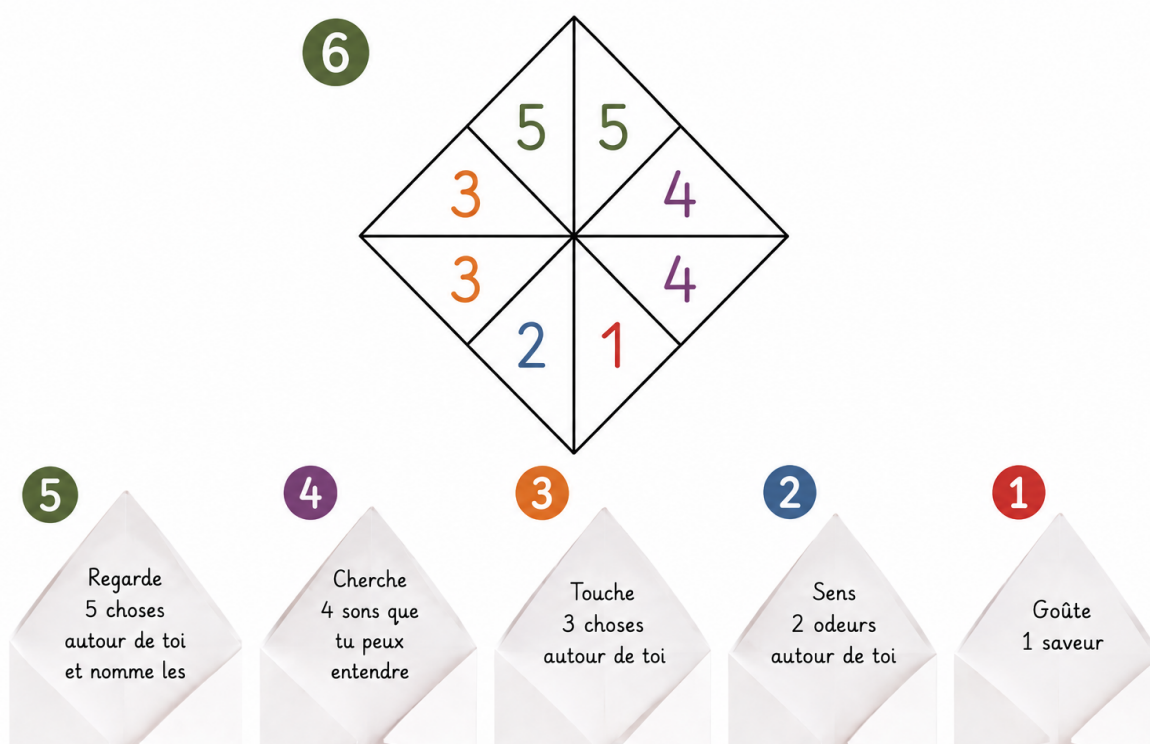
5. Rabats de nouveau les 4 coins vers le milieu.

6. Tu obtiens ceci ! Retourne-le de nouveau.
7. Pli le carré en 2, puis place tes doigts sous chaque illustration.
8. Et voilà! Ta cocotte est prête. Amuse-toi!



Pour l'étape 6, tu as 2 options :

Option 1 Tu peux choisir d'écrire les chiffres comme sur le modèle.



Chaque chiffre cache une mission. Écris-la sous le rabat.

Option 2 Tu peux choisir de dessiner une oreille, un œil, une main, une bouche, un nez.

Ouvre chaque rabat dessiné et écris la mission correspondante.