

PRINCIPE DIRECTEUR N° 3

AMÉLIORER L'AUTONOMIE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'ÉLÈVE



Stratégie : Bouteilles de retour au calme

Niveaux : Maternelle à la 8^e année

Objectif :

- Les bouteilles de retour au calme peuvent servir de « bouées » visuelles pour amener un élève à se concentrer sur une chose lorsqu'il se sent dérégulé.
- L'enfant peut secouer la bouteille comme il lui plaît. Cet exutoire physique a un effet calmant.
- La descente des paillettes forme un modèle visuel qui peut avoir pour effet, souvent inconsciemment, de ralentir la fréquence cardiaque et la respiration. La bouteille peut servir de signal externe pour prendre de grandes respirations.

Comment :

- Remplissez d'eau chaude la moitié d'une bouteille.
- Ajoutez de la glycérine et secouez vigoureusement.
- Ajoutez de la colle pailletée, des paillettes, du colorant alimentaire (facultatif) et des bijoux. Encouragez la créativité de l'élève.
- Après avoir mis la colle pailletée, les paillettes et les bijoux, remplissez le reste de la bouteille d'eau et mettez le couvercle.
- Secouez. Il faut compter au moins 2 minutes avant que les paillettes ne se déposent. Sinon, ajoutez plus de glycérine ou de colle pailletée pour ralentir les paillettes.
- Si les paillettes flottent à la surface de la bouteille, ajoutez un peu de savon à vaisselle.
- Collez le couvercle avant de présenter la bouteille à l'élève.

Matériels :

- Bouteille de plastique de 16 oz (plastique épais de préférence pour ne pas qu'elle se brise) ou plus, eau, colle pailletée, glycérine (env. 2 c. à soupe), savon liquide, colorant alimentaire, paillettes, bijoux et pistolet à colle

Exemple :

Bouteille de retour au calme (Montessori)



Pratiques inclusives à considérer :

- Mesurez à l'avance les fournitures et utilisez un entonnoir pour les élèves qui ont besoin d'aide supplémentaire avec leur motricité fine.
- Applications disponibles

Références et liens :

Bouteille de retour au calme (Montessori)
<https://www.youtube.com/embed/S0gEYxD Ctk0>

Créer une bouteille calmante
<https://www.educatout.com/activites/crea-recettes/bouteille-calmante.htm>

La bouteille de retour au calme : un événement spectaculaire pour vos enfants
<https://amelioresetasante.com/la-bouteille-de-retour-au-calme-un-evenement-spectaculaire-pour-vos-enfants/>