



ACTIVITÉ

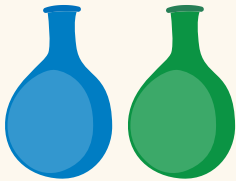
COMMENT CONFECTIONNER SA PROPRE BALLE ANTISTRESS

Il y a des moments où tu peux te sentir agité, comme si tu devais faire quelque chose avec tes mains. Cela peut être le cas lorsque tu essaies de te concentrer ou lorsque tu te sens stressé. Une balle antistress est un outil formidable pour ces situations et bien d'autres.

RÉSULTAT : créer un outil qui peut être utilisé pour favoriser une bonne santé mentale.

Remarque : Cette activité doit être effectuée sous la supervision d'un adulte.

CE DONT TU AS BESOIN



DEUX BALLOUNES
(ballons en latex)



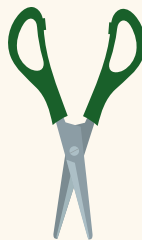
UN ENTONNOIR
(Tu n'en as pas? Tu peux en créer un en roulant une feuille de papier en diagonale de façon à former un tube et en fixant celui-ci à l'aide d'un morceau de ruban adhésif.)



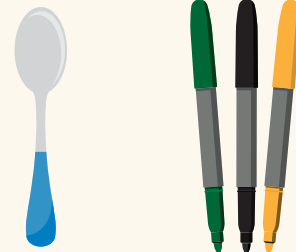
UNE À DEUX TASSES DE MATÉRIAU DE REMPLISSAGE
(sable sec, farine ou riz)



**UNE BROCHETTE DE BOIS
OU UN CRAYON**



DES CISEAUX



FACULTATIF
Une grande cuillère
Marqueurs permanents

MARCHE À SUIVRE



ÉTAPE 1

Étire les deux balloues en les gonflant et en les dégonflant plusieurs fois.

ÉTAPE 2

Place l'entonnoir dans le goulot d'une des deux balloues.



ÉTAPE 3

Verse lentement ou à la cuillère votre matériau de remplissage dans l'entonnoir. Utilise délicatement la brochette ou le crayon pour aider le matériau à descendre dans l'entonnoir et à entrer dans la balloune. Prends soin de ne pas percer un trou dans la balloune.

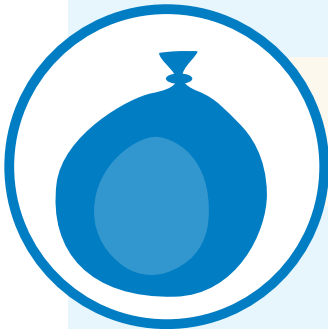
ÉTAPE 4

Comprime le matériau de remplissage en pinçant le goulot du ballon à la base de l'entonnoir et en poussant doucement le matériau de remplissage dans la partie principale de la balloune.



ÉTAPE 5

Répète les étapes 3 et 4 jusqu'à ce que la balloune soit remplie à la grosseur désirée.



ÉTAPE 6

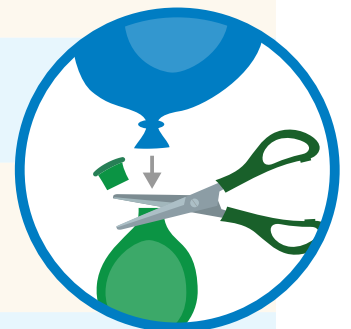
Retire délicatement l'entonnoir et fais un nœud dans la balloune.

ÉTAPE 7

Coupe le goulot de la deuxième balloune.

ÉTAPE 8

Étire-la de façon à recouvrir la balloune remplie en commençant par l'extrémité nouée.



ÉTAPE 9 (FACULTATIF)

Décore ta balle antistress à l'aide de marqueurs permanents et donne-lui un aspect unique.

PROCHAINE ÉTAPE

- Lorsque tu te sens stressé, anxieux ou que tu as besoin d'occuper tes mains, essaie ta balle antistress. Prends note de quand cela fonctionne pour toi, et quand ta balle peut être une source de distraction.
- Si ta balle n'apaise pas ton stress ou si tu ne la trouves pas confortable, ce n'est pas grave. Réfléchis à un autre moyen de favoriser une bonne santé mentale ou un autre objet à manipuler lorsque tu te sens agité. Cherche d'autres options qui peuvent mieux répondre à tes besoins.