

Nature : Ressentir (toucher - chaud/froid).

Participants : Un accompagnant pour trois participants de préférence.

Lieu/Espace : Endroit calme.

Temps : Environ 30 minutes.



Précautions

- Vérifiez toujours la température du coussin. Enveloppez-le s'il est trop chaud ou trop froid ;
- Observez les réactions des participants pour voir si cela leur est agréable.

Matériel

- Un coussin de noyaux de cerises ou un « hot/cold gel packs » ;
- Un coussin de noyaux de cerises pour le cou ;
- Un micro-onde ;
- Un cd de musique calme.

Déroulement

Introduction :

- Mettez la musique ;
- Expliquez ce que l'on va faire, annoncez si le coussin sera chaud ou froid.

Déroulement :

- Aidez le participant à toucher progressivement le coussin avec la main ;
- Mettez le coussin chaud dans le cou, sur le ventre, les genoux, sous les pieds... pour sentir la chaleur ;
- Le gel pack (froid) emballé, sur les bras, jambes ou pieds mais pas dans la nuque (c'est trop froid) ;
- Ne laissez pas le gel pack ou le coussin trop longtemps sur le participant ;
- Observez bien les réactions afin de savoir ce qu'il apprécie ou pas.

Fin de l'activité :

- Finissez l'activité avec le coussin chaud, c'est plus agréable et cela détend plus ;
- Expliquez que l'activité est finie ;
- Eteignez la musique.



Trucs et astuces

Comment créer un coussin de cerises :

- Vous pouvez créer vous-même votre coussin de noyaux de cerises, ou utiliser du riz pour faire votre propre bouillote ;
- A l'atelier couture, vous pouvez donner des formes différentes à vos réalisations (tour du cou, boudins...).