

# Le petit sac magique pour adoucir la peur

La confection de ce petit sac rempli de plantes apaisantes et relaxantes va permettre à l'enfant de se sécuriser et d'atténuer sa peur ☺

Aujourd'hui on a choisi de travailler sur la peur, émotion encombrante pour ma fille Elsa, qui a souvent peur le soir au moment où la nuit tombe, et au moment d'aller dormir seule dans son lit...

**Cette activité va permettre à l'enfant de :**

- ☐ Réduire sa peur
- ☐ Rassurer l'enfant
- ☐ Découvrir les plantes
- ☐ Rassembler son courage

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

## MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- Un morceau de tissu doux (au moins 30 x 30 cm)
- Un ruban fin pour faire un nœud
- Un saladier ou Tupperware d'environ 20 cm
- Des graines de lavande ou de camomille
- Un crayon à papier
- Une règle
- Des ciseaux, à cranter de préférence

## TUTO :



L'enfant trace le contour du saladier sur le tissu avec un crayon à papier

Ensuite, nous découpons le cercle de tissu

Nous posons le cercle, puis nous y déposons dans le centre plusieurs poignées de graines de lavande ou de camomille.



Puis, nous ramenons les bords du tissu pour former une bourse.

Nous faisons un nœud autour avec un joli ruban

Nous pouvons aussi ajouter quelques gouttes d'huile essentielle : fraise, poire, petit grain bigarade, etc...

L'enfant peut par exemple glisser son petit sac magique sous



son oreiller s'il a peur la nuit, ou s'il fait des cauchemars...



Il peut l'emporter avec lui dans les moments difficiles pour l'aider à rassembler son courage . Il peut aussi par exemple y glisser un petit cailloux porte-bonheur, etc...

**Ca vous plait ?**

**N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »**

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !**

**Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐**

**Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir 😊**