


## Créez un espace calme

 60 minutes

### Objectif

*Aider les participants à concevoir des espaces personnels calmes qui favorisent le repos sensoriel et le calme, leur permettant de se ressourcer et de restaurer leur équilibre mental et émotionnel.*

### Matériel nécessaire

- Sièges confortables (poufs, coussins ou chaises)
- Papier vierge ou papier à croquis
- Stylos ou marqueurs
- Musique instrumentale calme (facultatif)
- Diffuseurs d'aromathérapie ou huiles parfumées (facultatif)
- Une variété d'articles pour l'engagement sensoriel (par exemple, des tissus texturés, des balles anti-stress, des images apaisantes)
- Modèles imprimables de planification d'espaces calmes
  - (Voir Annexe 1)

### Description de l'outil

Cet atelier aide les participants à imaginer, concevoir et planifier un espace personnel de calme propice au repos sensoriel. Grâce à la visualisation, à la conception créative et à la discussion, ils identifient des éléments sensoriels apaisants, tels que les sons, les odeurs, les textures et la lumière, et élaborent un plan pratique pour animer cet espace, favorisant ainsi la clarté mentale et l'équilibre émotionnel.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### **1. INTRODUCTION (20 minutes)**

Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos sensoriel

Présentez l'importance de créer un espace calme en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

### **2. Visualisation guidée (15 minutes) :**

Guidez les participants dans un exercice de visualisation où ils imaginent leur espace de calme idéal. Encouragez-les à réfléchir à chacun de leurs sens et à ce qu'ils ressentent dans cet espace.

### **3. Concevez votre espace calme (20 minutes) :**

Fournissez du papier et des fournitures artistiques aux participants pour qu'ils puissent esquisser ou décrire leur espace calme conçu, en intégrant des éléments sensoriels qui favorisent le calme (par exemple, des parfums, des sons, des textures).

Encouragez-les à réfléchir à la manière dont ils peuvent créer cet espace dans leur maison ou leur espace de travail.

#### 4. Partage et discussion (15 minutes) :

- Invitez les participants à partager leurs créations et à discuter des éléments sensoriels qu'ils ont choisis.
- Animez une discussion de groupe sur les défis auxquels ils sont confrontés pour obtenir des espaces calmes dans leur vie quotidienne.

#### 5. Plan d'action personnel (10 minutes) :

Demandez aux participants de décrire des étapes concrètes pour créer leur espace calme, comme choisir une zone désignée, utiliser des couleurs apaisantes et incorporer des éléments sensoriels.

#### 6. Clôture et affirmation (5 minutes) :

Terminez l'atelier avec des affirmations centrées sur l'importance de prendre du temps pour le repos sensoriel et l'engagement à créer leurs espaces calmes.



## Questions de réflexion

Quels éléments sensoriels trouvez-vous les plus apaisants pour votre espace calme ?

**Presque tout fonctionnera à nouveau si vous le débranchez pendant quelques minutes, y compris vous.**

Comment envisagez-vous d'utiliser cet espace dans votre routine quotidienne ?

Avez-vous tiré de nouvelles idées ou inspirations de cet atelier ?

Quels obstacles prévoyez-vous rencontrer lors de la création de votre espace calme et comment pourriez-vous les surmonter ?

Que pensez-vous de l'importance d'avoir une zone de repos sensorielle désignée dans votre vie ?

## Annexe 1 - Modèle de planification d'espace calme

### Aperçu de l'Espace

1. Où se trouvera votre espace calme ?
2. Quelle sera la taille approximative de votre espace (p. ex. une surface extérieure)

### Éléments Sensoriels

3. **Visuels**  
Quelles odeurs décorations ou œuvres d'art créeront une ambiance visuelle apaisante ?
4. **Olfactifs**  
Quelles odeurs allez-vous incorporer ? (huiles essentielles, bougies)
5. **Tactiles**  
Quelles textures allez-vous vous inclure pour le confort ?
6. **Gustatifs**  
Aurez-vous des boissons ou des collations favorisant la détente ?

### Éléments Fonctionnels

8. **Assises**  
Quel type d'assise utiliserez-vous ? (chaises coussins, poufs)
9. **Articles Supplémentaires**  
Quels articles amélioreront votre espace calme ? (livres, journaux, objets antistress)
10. **Éclairage**  
Quel type de lumière allez-vous incorporer ? (éclairage ambiant doux, guirlandes lumineuses)
10. **Étapes**  
pour Créer et Créer votre Espace  
Listez les étapes concrètes à suivre pour créer votre espace calme

### Étapes d'Action

11. **Étapes pour Créer Votre Espace**  
Listez les étapes concrètes à suivre pour créer votre espace calme



Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.