



Vous cherchez un moyen simple de réduire votre stress et de retrouver immédiatement le calme ?

Prenez un jouet. Littéralement.



Jouer avec des jouets peut être positif pour toute personne, quel que soit son âge. Les jouets vous aident à relâcher les tensions, à penser à autre chose et à vous concentrer. Les jouets faisant appel aux sens – comme le toucher, la vue et l’ouïe – sont particulièrement utiles.

Amusez-vous en créant votre propre jeu sensoriel !

Voici une recette simple¹ pour créer de la pâte à modeler en utilisant des ingrédients que l'on trouve couramment dans une maison. Mélangez à une boule de pâte à modeler :

½ tasse (120 g) de farine ordinaire

2 cuillères à soupe (30 g) de sel de cuisine

¼ tasse (60 ml) d'eau tiède

1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile végétale

Du colorant alimentaire (facultatif)



Pour réutiliser la pâte à modeler conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Sources :

¹BBC. Comment fabriquer sa propre pâte à modeler - un jeu sensoriel pour la petite enfance. Consulté le 23 janvier 2024.

The American Stress Institute. Soulagez le stress, jouez avec des jouets. Consulté le 23 janvier 2024.

Diversifié. Les bienfaits des jouets sensoriels. Consulté le 23 janvier 2024.

Gouvernement du Canada. Esprit : Donnez à votre enfant mille occasions d'apprentissage. Consulté le 23 janvier 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Le pouvoir de la pâte à modeler. Consulté le 23 janvier 2024.

WF12723010 142684-012024