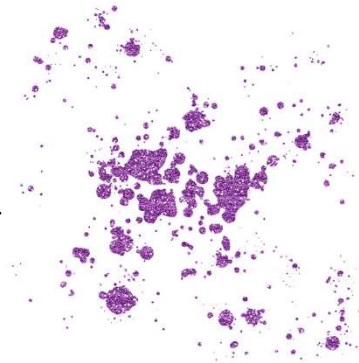


## Une bouteille de retour au calme

*Mais qu'est-ce que c'est ? Une bouteille à boire pour retrouver son calme, comme les potions d'Alice au Pays des Merveilles qui font grandir ou rapetisser ? Non, il n'y a pas de recette magique ! C'est la contemplation des paillettes se déplaçant dans la bouteille et la concentration qui favorisent le retour au calme.*

### Matériel nécessaire :

- Une bouteille (plastique ou verre) transparente, sans étiquette (2.5 dl ou 5 dl)
- De l'eau tiède
- Des paillettes de formes de diverses – n'hésite pas à les mélanger !
- Du colorant alimentaire
- De la colle liquide transparente<sup>1</sup> ou de l'huile pour bébé – tu peux aussi utiliser de la glycérine liquide, mais c'est plus compliqué à trouver



### Comment faire ?

- S'il le faut, commence par bien rincer ta bouteille.
- Verse au fond 2 cuillères à soupe d'eau, puis 2 cuillères à soupe de colle ou d'huile.

#### *Pourquoi ajouter de la colle ou de l'huile ?*

Elles vont ralentir les mouvements des paillettes dans la bouteille, ce qui te donnera plus de temps pour les voir tourbillonner.

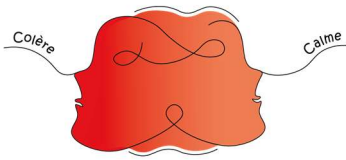
Plus tu en ajoutes, plus les paillettes seront ralenties. Si ta bouteille a une contenance de 5 dl, je te conseille de mettre au moins 4 cuillères à soupe.

- Choisis tes paillettes et verses-en l'équivalent de 3 ou 4 cuillères à café dans la bouteille – il est plus simple d'utiliser une cuillère à café qu'une cuillère à soupe pour cette opération...
- Rajoute un peu d'eau, ferme la bouteille et agite bien pour tout mélanger.
- Rouvre la bouteille et ajoute 1 ou 2 gouttes de colorant : il est préférable que la couleur de l'eau reste assez pâle. Non seulement tu verras mieux les paillettes, mais les couleurs claires ont un effet plus apaisant que les couleurs vives.
- Finis de remplir la bouteille avec de l'eau et referme-la bien.



Si la bouteille est destinée à de jeunes enfants, il ne faut pas hésiter à la sceller, en entourant le bouchon de colle chaude. Ainsi, les petites mains ne pourront pas l'ouvrir !

<sup>1</sup> N'utilise surtout pas de colle blanche : cela rend le liquide opaque et on ne voit plus les paillettes !



### Comment ça s'utilise ?

Tu peux laisser ta bouteille dans un endroit où tu aimes bien aller pour être tranquille (ta chambre, un coin du salon, les toilettes...).

Si tu es énervé·e, tu peux secouer ta bouteille : cela t'aidera à faire sortir tes émotions. Puis pose simplement ta bouteille pour regarder les paillettes tourbillonner et redescendre au fond de la bouteille.



*Petit détail* : si tu as mis de l'huile plutôt que de la colle, une partie des paillettes va remonter à la place de descendre. Comme l'huile est plus légère que l'eau, elle finira par se retrouver au-dessus de l'eau, en entraînant une partie des paillettes avec elle.

D'après plusieurs propositions trouvées sur internet, en particulier « Mon histoire » :

<https://monhistoire.com/notre-blog/bouteille-de-retour-au-calme/>