



## LES TRUCS DES 5 SENS



Voici des exemples de trucs en lien avec les cinq sens qui peuvent t'aider à réguler tes émotions :

### La vue

1. *Prendre des photos artistiques*
2. *Regarder une téléserie*
3. *Regarder un spectacle d'humour*

### Le goût

1. *Manger du pop corn*
2. *Mâcher de la gomme*
3. *Faire fondre un bonbon dans sa bouche*

### L'ouïe

1. *Écouter de la musique joyeuse*
2. *Écouter le son du crépitement d'un feu*
3. *Écouter les oiseaux chanter*

### Le toucher

1. *Toucher un tissu doux*
2. *Se crêmer le corps*
3. *Suivre les coutures d'un vêtement avec son doigt*

### L'odorat

1. *Sentir l'odeur de la terre*
2. *Sentir une bougie parfumée*
3. *Sentir l'odeur de l'encens*

Cette page fait référence au Truc n° 29 de Trucs d'une folle - Le Guide



*Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur.  
Il ne dépend que de vous.  
- Dalai Lama, chef temporel et spirituel tibétain -*



Il est strictement interdit de copier, reproduire, publier, télécharger, transmettre ou diffuser de quelque façon que ce soit le contenu de ce site, y compris les textes, les images, les photographies, le contenu vidéo et audio à des fins commerciales ou à des fins autres que pour votre usage personnel uniquement, à moins d'obtenir le consentement écrit de Trucs d'une folle. © 2023 — Trucs d'une folle - Mélanie-Karine Dubé