



# 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 télésérie
3. Regarder un spectacle d'humour

## L'ouïe

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

## L'odorat

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

## Le goût

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

## Le toucher

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

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.  
- Dalaï 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