

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Créer un bocal de paillettes

Vous pouvez utiliser un pot Mason, un pot à épices ou même une bouteille d'eau en plastique pour ce bricolage. Assurez-vous d'utiliser des paillettes qui coulent et qui ne flottent pas. Si vous préférez éviter les paillettes, vous pouvez utiliser des perles de couleurs différentes, un mélange de colorant alimentaire et d'huile ou même des morceaux de LEGO que vous avez déjà à la maison.

1. Remplissez le pot d'eau.
2. Choisissez trois couleurs : une pour représenter vos pensées, une pour représenter vos sentiments et une pour représenter vos comportements (ou vos « pulsions »).
3. Ajoutez une petite quantité de chaque couleur de paillettes, de perles ou de LEGO dans l'eau, qui représente votre esprit, et peut-être quelques gouttes de colorant alimentaire.
4. Refermez le bocal au moyen de son couvercle ou de ruban adhésif.
5. Remarquez comment, au début, les couleurs semblaient assez claires.
6. Secouez le pot. Remarquez à quel point il devient maintenant difficile de les distinguer et de voir clairement ce que sont nos pensées, nos sentiments et nos pulsions.

Le pot est comme notre esprit, et chaque couleur représente quelque chose de différent dans notre esprit. Vous êtes peut-être en retard (faites tourner le pot). Votre grande sœur a mangé la dernière crêpe pour le déjeuner, ce qui mène à une bataille (secouez le pot). Vous entendez des choses effrayantes aux nouvelles à la radio sur le chemin de l'école (faites tourner le pot). Vous découvrez que vous avez obtenu une excellente note à l'école (secouez le pot).

Il est maintenant impossible de bien distinguer les éléments, car toutes vos pensées, vos sentiments et vos pulsions vous empêchent d'y voir clair. Alors, que pouvez-vous faire pour que les éléments se déposent au fond afin de les distinguer de nouveau? CALMEZ-VOUS! Et que se passe-t-il quand nous nous calmons? Nous avons de nouveau les idées claires. Il faut parfois plus de temps pour que les couleurs se déposent (et que nos esprits se calment), mais une fois fait, nous sommes en mesure de nous détendre et de voir plus clairement.