



Activités exutoires



Capsule vidéo sur les activités exutoires (en anglais)



La raison d'être de cette modalité d'intervention :

Ce sont des activités qui aident les élèves à extérioriser leur énergie émotionnelle et à aborder tout ce qui les habite. Il s'agit d'une période où il est possible de s'exprimer sans utiliser des mots, et où les frustrations et les peurs peuvent être mises littéralement en jeu. Ces activités peuvent être réalisées auprès de l'ensemble de la classe, mais également individuellement dans le cas des élèves qui nécessitent un soutien additionnel pour évacuer leurs grandes émotions. En effet, lorsque les élèves disposent d'un espace pour jouer et extérioriser leurs pulsions d'attaque ou de destruction, alors leur niveau de frustration diminue considérablement. Par ailleurs, la frustration et les éruptions d'agressivité déclinent au fur et à mesure que les élèves expriment leurs émotions au moyen du jeu. Il importe de mentionner que les activités exutoires comportent plusieurs objectifs; notamment de libérer l'énergie accumulée, de ressentir les émotions présentes et de devenir plus à l'écoute d'autrui. De plus, elles peuvent être adaptées à la taille du groupe de même qu'à l'âge des élèves.

Avantages :

- En employant des supports tels que les arts créatifs, les émotions peuvent s'exprimer en toute liberté et sans aucune répercussion puisque ce processus se déroule dans un contexte de jeu (ce qui permet aux élèves de se montrer ouverts et vulnérables plus facilement).
- La composante « *se défouler* » de ces activités illustre la façon de libérer l'énergie émotionnelle d'une manière sécuritaire et constructive.
- Le volet « *ressenti* » de ces activités permet aux élèves de découvrir, de se connecter et d'examiner leur univers émotionnel, et ce tout en devenant davantage conscients de leur corps et de leurs émotions. Cette étape ouvre la voie au développement de l'autorégulation, de la maturité émotionnelle et de la résilience.
- La phase de ces activités, qui consiste à « *se soucier et se connecter* », permet aux élèves d'explorer leurs différences individuelles et d'être plus à l'écoute des autres. Il s'agit donc de montrer comment apprécier les points communs tout en respectant les différences. En effet, cela conduit à la création d'espaces sécurisants où il est possible de partager et d'éveiller l'empathie, ainsi que les sentiments de sollicitude envers autrui.
- Le fait de relâcher l'énergie physique et émotionnelle refoulée sur une base régulière et à titre préventif, permet de limiter les incidents lors des périodes libres (non structurées), telles que la récréation qui a lieu dans la cour de l'école.
- Une diminution des niveaux de frustration et d'agressivité à l'égard des adultes et des pairs.
- Une augmentation du plaisir à l'école.
- Ce type d'activités permet aux élèves d'accueillir toutes les émotions sans les étouffer ou les considérer comme étant « mauvaises ».



Activités exutoires

<p>Exemples d'activités exutoires :</p> <ul style="list-style-type: none">• Écouter de la musique : se laisser emporter par la symphonie• Activités gestuelles : faire à semblant d'être excité ou choqué• Activités qui utilisent des instruments de musique : jouer du tambour avec des nouilles de piscine• Activités liées à la danse : rythme lent ou rapide• Activités propres à l'imitation et au déguisement : incarner un monstre ou un super-héros• Activités où l'enfant dessine ou peint: la joie, la tristesse, le monstre de la frustration, la forme de ses sentiments• Exercices d'écriture : la rédaction d'un poème illustrant des sentiments ou la tenue d'un journal• Activités de combat ludique : combat d'épée de nouilles de piscine, bataille d'oreillers• Activités de construction et de création : Legos, pâte à modeler• Activités consistant à sauter et à détruire: déchirer du papier, piétiner <p><i>* Afin d'obtenir davantage d'idées, veuillez consulter le manuel d'accompagnement « Inside Out » rédigé par Hannah Beach (il est gratuit à l'achat de son livre « Reclaiming Our Students » - en anglais seulement).</i></p>	<p>Terrains de jeux émotionnels :</p> <ul style="list-style-type: none">• Rire et humour• Arts et bricolages• Art dramatique et théâtre• Mouvements et musique• Ironie et jeux de mots• Histoires et écriture• Taquiner et faire des bêtises
<p>Quelques recommandations lorsque vous essayez une activité exutoire avec vos élèves :</p> <ul style="list-style-type: none">• Apprivoisez-les avant d'initier une activité (assurez-vous qu'ils soient attentifs et engagés).• Veillez à ce que le début et la fin de l'activité soient clairement déterminés (à l'aide d'une chanson, d'une vidéo ou d'une minuterie) afin d'aider les élèves à effectuer une transition en douceur quand ils commencent l'activité et qu'ils la terminent.• Instaurez une culture de plaisir en vous joignant et en participant à l'activité. Cette façon de procéder vous permettra d'approfondir et de solidifier la relation que vous entretenez avec vos élèves. De plus, elle vous donnera l'opportunité de leur montrer l'exemple alors que vous prenez les devants et que vous les guidez au cours de l'activité.• Il se peut qu'une activité ne fonctionne pas du premier coup, et ce n'est pas grave ! Il faut s'attendre à ce qu'il y ait une courbe d'apprentissage et que les élèves aient besoin de temps pour se familiariser avec l'activité ainsi que plus de pratique. En outre, il arrive parfois qu'une activité requiert de simples ajustements pour répondre aux besoins des élèves.• Prévoyez que les élèves auront probablement besoin de faire plusieurs tentatives avant qu'ils ne se sentent suffisamment à l'aise pour s'ouvrir et faire preuve de vulnérabilité sur le plan émotionnel. À vrai dire, certains élèves peuvent trouver qu'il est extrêmement difficile et gênant de se dévoiler en présence de leurs pairs. Or, ceux-ci pourraient bénéficier davantage de se trouver dans un contexte qui favorise les entretiens individuels.• Amenez vos élèves à l'extérieur! La nature éveille les sens, ce qui peut s'avérer particulièrement ressourçant. Par ailleurs, les élèves disposent de plus d'espace pour exécuter des mouvements de grande envergure.• Envisagez de recourir à des activités qui suscitent divers niveaux d'énergie. Il peut s'agir d'activités entraînant des mouvements rapides, mais aussi d'activités dont le rythme est lent. Il importe de spécifier que ce ne sont pas tous les élèves qui réagissent favorablement aux activités de haute intensité. En réalité, cela peut être plus déstabilisant que bénéfique pour certains. Par conséquent, il est fortement suggéré que vous expérimentiez et que vous exploriez ce qui fonctionne le mieux selon vos élèves.	



Activités exutoires

Remarque :

Les activités exutoires sont censées être une mesure de soutien essentielle et elles ne sont aucunement un privilège. Néanmoins, les élèves qui en ont le plus besoin perdent souvent accès à ces activités quand celles-ci sont conditionnelles à l'adoption d'un comportement approprié.



Liens vers les documents d'appui, les vidéos et les activités :

- (Place au gribouillage spontané!, Dessiner la musique, Sois le chef d'orchestre/ Tu incarnes la musique) [Aider nos élèves à évacuer leurs émotions release](#)
- Une activité exutoire - [Le monstre de la frustration!](#)
- [Le jeu du tambour/Laisse-toi aller et éclabousse la feuille](#)
- <https://reclaimingourstudents.com/> (pour télécharger le manuel d'accompagnement « Inside-Out ») – version anglaise uniquement
- <https://www.cebmmember.ca/tier-1-universal-practices> (versions anglaise et française)
- <https://www.cebmfr.ca/post/quelle-feuille-suis-je-une-activit%C3%A9-expressive-destin%C3%A9e-aux-enfants>