

Je peux danser

**Échantillon d'une
leçon de la série « Je
peux danser » :**

**Je peux danser
MES SENTIMENTS**

Maternelle – 6^{ème} année



***Il ne suffit pas de parler de la santé
émotionnelle... il faut la vivre ensemble !***

Je peux danser

Cher enseignant,

Dans les classes actuelles, nous sommes conscients que les enfants se présentent avec une variété de besoins et de défis, notamment en matière de santé mentale et de bien-être social et émotionnel. En tant qu'enseignant, vous jouez un rôle primordial en aidant les élèves à composer avec leurs émotions, et nous souhaitons vous soutenir quant à cette tâche importante.

Nous sommes ravis de vous donner accès à une leçon spécialement conçue et à un livre numérique qui explorent la santé émotionnelle par le biais du jeu expressif et du mouvement. Le jeu expressif constitue un moyen puissant pour aider les élèves à faire part de leurs expériences, de leurs idées, de leurs sentiments ou de leurs activités, à exprimer et à extérioriser leurs émotions, ainsi qu'à susciter la connexion et l'établissement de relations, le tout dans un environnement qui est sécuritaire et créatif.

Nous reconnaissons que le soutien à la santé émotionnelle et au bien-être des élèves fait partie intégrante de la promotion d'une expérience d'apprentissage positive. En incorporant ces ressources à votre salle de classe, vous serez en mesure de créer des opportunités significatives pour les élèves afin qu'ils aient une meilleure compréhension et maîtrise de leurs émotions, et ce, tout en améliorant leur santé mentale globale.

Votre dévouement à l'épanouissement intégral de l'enfant nous inspire et nous sommes déterminés à vous accompagner dans cette mission. Nous espérons que cette ressource vous permettra d'offrir à vos élèves des expériences ludiques qui leur apporteront un soutien appréciable.

Merci pour tout ce que vous faites pour habiller vos élèves quotidiennement.

Cordialement,
Howie Bender

Responsable de la croissance et des partenariats

Rubicon | A Savvas Company

Je peux danser

Le jeu expressif: La clé pour favoriser la santé émotionnelle



Notes pour l'enseignant

Il ne suffit pas de parler de la santé émotionnelle... il faut la vivre ensemble !

Je peux danser



Nous observons une augmentation du niveau d'anxiété et de l'agressivité auprès des enfants.

Plusieurs changements culturels ont contribué à cette transformation défavorable propre au bien-être des enfants. En fait, deux facteurs clés exercent une incidence négative sur la santé émotionnelle des enfants :

- 1) **La diminution du jeu libre coïncide avec une hausse du niveau d'anxiété des enfants.** Dans un monde où prédominent les écrans et les activités structurées qui sont axées sur les résultats, l'accès des enfants au jeu libre est de plus en plus limité. Les enfants consacrent davantage de leur temps libre à l'intérieur, devant des écrans, au lieu de jouer à l'extérieur. En effet, nous avons remplacé le jeu par le divertissement. Il peut être utile de considérer cette situation comme suit : le divertissement correspond à l'inspiration, tandis que le jeu représente l'expiration. Or, nous avons des enfants qui inspirent sans cesse, sans jamais expirer... et donc, qui ne parviennent pas à s'adapter et à gérer les circonstances.
- 2) **Évoluer dans une culture caractérisée par la déconnexion implique que nous comptons davantage d'enfants qui sont assoiffés d'attachement.** De nombreux enfants « flottent librement sans attache » dans leur propre univers, absorbés par leurs appareils digitaux, sans que leurs besoins relationnels ne soient satisfaits. Cependant, il importe de noter que lorsque nos besoins d'attachement ne sont pas comblés, des comportements difficiles surgissent. Au sein de cette culture de déconnexion, il est logique que nous observions une intensification des comportements négatifs pour susciter l'attention.

Dans le but de créer un changement, nous devons arrêter de parler aux enfants de leur santé émotionnelle et de leur offrir des occasions de faire l'expérience de cette dernière. Par conséquent, transformons l'apprentissage social et émotionnel en AGIR social et émotionnel. À vrai dire, ce que les enfants nécessitent réellement est de vivre la santé émotionnelle plutôt que de simplement en parler. Si nous souhaitons que les enfants s'épanouissent, nous devons leur proposer des expériences qui leur permettent d'expirer, qui leur procurent un sentiment chaleureux de connexion avec les autres et qui leur offrent la possibilité de s'exprimer.

Le jeu expressif constitue une de ces expériences.

La danse en tant que jeu expressif

Je peux danser

La danse transcende le langage oral et permet aux enfants, même ceux dont les aptitudes verbales sont restreintes, d'être aptes à établir une connexion et à « s'exprimer » aussi efficacement que ceux qui ont accès à leurs mots.

Il est primordial de disposer d'un moyen qui est susceptible d'aider les enfants à interagir et à créer un sentiment d'appartenance, si nous souhaitons développer une communauté bienveillante entre différents groupes d'enfants.

Si nous parvenons à instaurer un espace sécuritaire dans lequel nos élèves pourront bénéficier d'expériences inclusives propres au mouvement, alors il est fort probable que la vulnérabilité qui en découle soit en mesure de susciter une douceur qui deviendra un terrain fertile pour la bienveillance et l'élaboration de connexions.

Tout le monde peut faciliter la danse en tant que jeu expressif !

Animer la danse sous forme de jeu expressif ne requiert aucune expertise particulière. Il s'agit avant tout d'exploration, de liberté créative et d'engagement.

Je peux danser timide.

Lorsque je danse timidement, je me sens petite et recroquevillée.
Parfois, j'ai l'impression d'être une tortue qui sort la tête de sa carapace.
Mes bras ont tendance à m'envelopper et mes pas sont petits.

Ferme tes yeux et imagine ta danse timide



Comment utiliser cette ressource ?

Je peux danser

Première animation :

Lire le livre aux enfants, et se livrer ensemble à des expériences relatives au jeu expressif.

Lire la section « Pour débiter l'activité ».

Vous avez facilité cette activité une ou deux fois auparavant ?

Si vous avez déjà lu le livre et exploré les diverses notions ensemble, vous pouvez tout simplement plonger directement dans les activités relatives au jeu expressif sans avoir à faire, une nouvelle fois, la lecture à voix haute du livre.

Point de départ modifié :

Lorsque vous estimez que les enfants éprouvent des difficultés à se déplacer ensemble dans l'espace assigné ou qu'ils auraient intérêt à commencer cette activité par une version modifiée qui offre davantage de soutien pédagogique, il serait donc pertinent que vous consultiez la diapositive #12 afin de vous familiariser avec la section « Conseils utiles ». En effet, cette dernière vous fournira des astuces ou des moyens pour transformer cette expérience.

Quelle est la différence entre les options avec ou sans voix hors champ sur les pistes sonores ?

Les pistes sonores avec voix hors champ sont proposées pour faire en sorte que vous puissiez diriger cette activité le plus facilement possible. Vous entendrez la voix d'Hannah (dans la version anglaise) qui guidera l'expérience pour que vous et les enfants soyez en mesure de suivre. Vous devrez configurer le début et la fin de l'activité de jeu expressif (voir page 6). Toutefois, Hannah vous orientera tout au long de l'activité; il vous suffira de suivre ses directives. Si vous préférez diriger les enfants, vous pouvez avoir recours aux pistes audios qui ne contiennent que de la musique et prendre plaisir à animer l'activité de jeu expressif à votre guise !

Quelle est la meilleure façon de s'engager dans cette expérience ?

Je peux danser

1. Le thème du livre doit être exploré selon une perspective d'expérience continue :

Mettez la piste sonore intitulée : « Livre complet avec animation » ; l'activité devrait prendre approximativement 6 minutes.

2. Pause-santé émotionnelle d'une minute :

Vous pouvez utiliser cette ressource pour accorder une pause active d'une minute à vos élèves. Vous pouvez choisir une piste avec animation et prendre plaisir à jouer avec ce concept unique au cours d'une minute.

- **Prendre les devants — vous choisissez le thème :** vous pouvez prendre l'initiative et décider du concept sur lequel les enfants se concentreront lors de la pause d'une minute qui est destinée à leur santé émotionnelle. Par exemple, si vous remarquez qu'ils débordent d'énergie en classe et qu'ils ont besoin de piétiner un peu, vous pouvez leur demander de danser comme des « piments forts » ou de prendre la forme d'une « texture piquante et hérissé » pendant une minute, et ce, afin qu'ils soient en mesure d'extérioriser ce surplus d'énergie en bougeant leur corps conformément à cette approche énergique et ludique.
- **L'intégrer à votre routine de classe :** des pauses émotionnelles d'une minute peuvent être incorporées à votre routine de classe (p.ex. « Chaque jour avant le dîner, nous faisons ceci... » ou « Chaque vendredi après-midi, nous... »).
- **Pauses spontanées liées à la santé émotionnelle :** parfois, il peut arriver que vous constatiez que les enfants requièrent une période pour évacuer de l'agitation ou des émotions et pour bouger leur corps ou simplement éprouver du plaisir ensemble. Ces pauses peuvent être introduites spontanément, selon ce qui vous semble opportun.
- **Créez une boîte surprise « Je peux danser » :** si vous entreprenez cette expérience de cette manière, vous pouvez concevoir une boîte d'idées « Je peux danser » à partir de laquelle vous pourrez puiser des concepts; dans ce cas précis, une boîte de sentiments. Écrivez chaque concept séparément et placez-les dans la boîte. Demandez aux élèves d'en piger un de la boîte, que la classe explorera par la suite.

Pour débiter l'activité

Avant de d'émettre les directives :

Préparez l'espace que vous comptez utiliser.

Créer un environnement physique qui est sécuritaire :

Idéalement, l'espace devrait être :

- de taille relativement petite ; les espaces plus restreints peuvent encourager les enfants à faire appel à leur imagination afin de trouver des façons créatives pour s'exprimer physiquement, contrairement aux grands espaces où les enfants sont enclins à courir. Si vous utilisez un gymnase, séparez la moitié de la surface à l'aide de cônes, de séparateurs, etc. Une salle de classe dont les bureaux ont été placés sur les côtés convient également.
- libre de tout encombrement ou d'objets sur lesquels les enfants pourraient se heurter ou trébucher.

Bien que NOUS sachions que le jeu expressif est favorable à la santé émotionnelle des enfants, il est préférable de ne pas appeler cette activité une « pause liée à la santé émotionnelle », car ce terme évoque davantage le travail que le plaisir. Ainsi, lorsque vous introduisez cette expérience aux enfants, qualifiez-la uniquement d'activité de danse ou de temps de pause active. Les enfants seront alors plus à l'aise tout simplement de s'impliquer, de s'amuser et de ne pas se soucier de savoir s'ils sont doués pour cette activité.

Conseils pour élaborer un espace sécuritaire

1. Participez !

Votre implication auprès des enfants au cours de l'activité est essentielle pour qu'ils se sentent à l'aise, et qu'ils puissent pleinement s'engager et profiter de l'expérience. Le fait de danser avec les enfants les aide à établir un sentiment de connexion avec vous. De plus, cette façon de procéder permet de modéliser les mouvements que les enfants doivent exécuter.

2. Animer l'activité dans un espace qui est privé

Privilégiez un espace privé, plutôt qu'un endroit qui est à la vue de tous. Cette démarche peut aider les enfants (ainsi que vous !) à se sentir moins gênés. Elle peut également inciter les enfants à explorer davantage le processus naturellement, au lieu de se livrer à une performance; ce qui est plus susceptible de se produire lorsqu'ils sont observés par d'autres personnes. Par ailleurs, une pièce qui est légèrement éclairée contribue à créer une atmosphère qui est décontractée et calme.

Lors des directives

- Lisez le livre aux enfants.
- Expliquez aux enfants qu'ils danseront seuls, sans toucher les autres. Pour les aider, vous pouvez leur suggérer d'imaginer que leur corps est enveloppé d'une bulle qui les sépare des autres.
- Leur mentionnez que lorsque la musique démarre, ils doivent se lever et commencer à bouger. Dès que la musique cesse, peu importe où ils sont, ils doivent s'immobiliser et se recroqueviller en boule au sol. En procédant de la sorte, il vous sera plus facile de vérifier quand ils s'arrêtent et se remettent à bouger, et ce, sans devoir leur demander verbalement de s'arrêter; il peut être difficile de se faire entendre lorsque la musique joue et que les enfants sont débordants d'enthousiasme. Pendant un certain temps, presque tous les enfants nécessiteront des rappels pour revenir au sol et se recroqueviller en boule au moment où la musique cessera.
- Demandez aux enfants de se disperser, de trouver leur propre espace et de se mettre en boule au sol, en fermant les yeux. (si possible – d'autres options peuvent être recommandées à ceux dont les besoins et les capacités physiques sont différents. Afin d'obtenir davantage d'idées, vous référer à la section « Conseils utiles »).
- Vous êtes maintenant prêt à commencer !

Modifications à apporter pour soutenir les besoins de vos élèves

Conseils utiles :

Mais les enfants courent partout ! Et ils n'arrêtent pas de se bousculer et de se heurter les uns aux autres !

Si les enfants ont de la difficulté à se déplacer dans l'espace désigné ensemble :

- Demandez à chaque enfant d'effectuer son activité dans l'espace qui lui a été assigné. Placez des cerceaux ou des tapis individuels antidérapants un peu partout dans cette zone.
- Si vous êtes dans l'impossibilité de séparer les aires de travail, vous pouvez tous prétendre de coller vos pieds au sol ! Faites semblant de mettre de la colle dans vos mains, et ensuite de la frotter sur la plante de vos pieds. Choisissez un indice magique qui permettra de décoller les pieds à la fin de l'activité. (p.ex., « *Quand je taperai des mains trois fois, la colle disparaîtra comme par enchantement* »).

Vous pourriez vous demander si cette expérience ne nuit pas à la créativité des enfants, puisqu'ils ne peuvent pas bouger leur corps aussi pleinement et librement que s'ils se trouvaient dans un espace plus grand. Curieusement, de nombreux enfants s'expriment davantage lorsque l'espace est restreint ou que leurs pieds sont « collés » au sol, car ils doivent faire preuve d'une créativité considérable quant à la manière dont ils exprimeront le thème de la danse choisie.

Mais les enfants ne veulent pas danser ! Ils sont trop timides !

Quelques façons d'aider les enfants réticents (ou tout le groupe) à prendre part à l'expérience :

Faire plutôt danser un ruban ou une écharpe. Transposer l'expérience à un objet peut aider l'enfant à se sentir moins gêné. Par exemple, au lieu de dire « Soyons tous des pâtes spaghetti qui se tortillent », dites « Comment peux-tu faire en sorte que ton ruban ressemble à une pâte spaghetti qui se tortille ? ». La majorité des enfants se sentent parfaitement à l'aise que ce soit le ruban qui exprime une diversité de thèmes. De plus, alors qu'ils parviennent à faire danser leur « ruban », leur corps finit généralement par s'exprimer et se mouvoir.

Demandez-leur d'utiliser seulement leurs doigts pour participer à l'activité, si les mouvements qui sollicitent l'ensemble de leur corps leur paraissent trop difficiles. Il s'agit d'un point de départ en douceur pour les enfants qui sont timides ou plus réticents, qui, de plus, les amène rapidement à mobiliser leurs bras, et ensuite leurs épaules, et le reste de leur corps.

Vérifiez les conseils liés à la sécurité émotionnelle. Avez-vous pris part à l'activité ? La pièce est-elle légèrement éclairée ? Est-ce que des personnes peuvent regarder l'activité ?

Laissez le temps faire son œuvre. Il faut parfois faire quelques essais lorsque l'on propose de nouvelles activités d'exploration. Les enfants peuvent nécessiter quelques points d'entrée brefs et doux afin d'être à l'aise pour s'engager dans une nouvelle expérience.

Je peux danser



Conseils UTILES

Vous pouvez envisager de commencer l'activité avec cette version modifiée, si vous croyez qu'elle sera plus adaptée à vos élèves.

En tant qu'éducateur, vous êtes celui qui connaît le mieux les enfants de votre classe et vous êtes en mesure de « cerner leurs besoins et de prendre les devants » afin de faciliter le processus de la manière qui vous semble la plus appropriée.

Vous pouvez déterminer votre point de départ selon les besoins de vos élèves.

Trame sonore « Je peux danser MES SENTIMENTS » **Je peux danser**

Piste # 1 - Introduction

Piste # 2 - Livre complet selon une perspective d'expérience de danse continue avec animation

Piste # 3 - Livre complet selon une perspective d'expérience de danse continue sans animation

Piste # 4 - Musique « CONTENT(E) » avec animation

Piste # 5 - Musique « TRISTE » avec animation

Piste # 6 - Musique « TIMIDE » avec animation

Piste # 7 - Musique « DRÔLE » avec animation

Piste # 8 - Musique « FÂCHÉ(E) » avec animation

Piste # 9 - Musique « CALME » avec animation

Piste # 10 - Musique « CONTENT(E) »

Piste # 11 - Musique « TRISTE »

Piste # 12 - Musique « TIMIDE »

Piste # 13 - Musique « DRÔLE »

Piste # 14 - Musique « FÂCHÉ(E) »

Piste # 15 - Musique « CALME »

**Cliquer ici pour
la musique**

Je peux danser

Diapositives de la leçon

Il ne suffit pas de parler de la santé émotionnelle... il faut la vivre ensemble !



Je peux danser MES SENTIMENTS



[Lire le livre](#)

Je peux danser

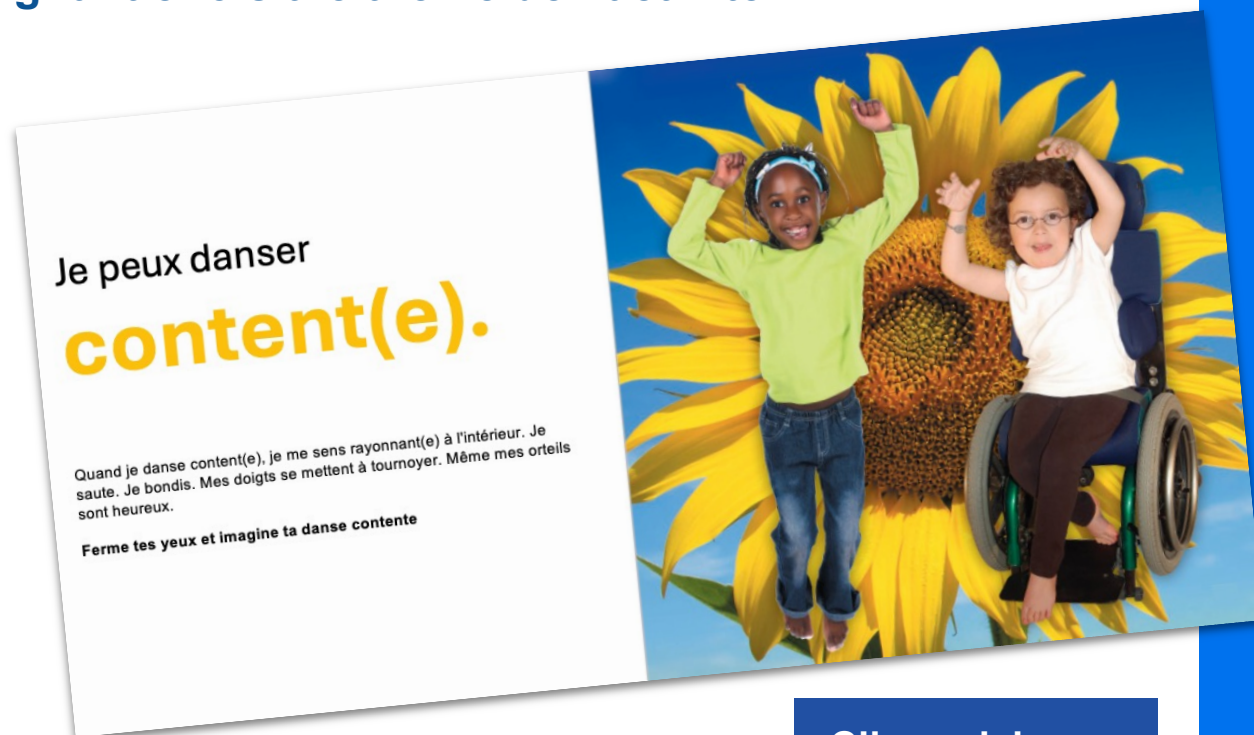
[Cliquer ici pour la musique](#)

Pause active d'une minute

Je peux danser

Prendre les devants — L'enseignant choisit le thème de l'activité

content(e)	triste
timide	drôle
fâché(e)	calme



**Cliquer ici pour
la musique**

Pause active d'une minute prévue !

Je peux danser MES SENTIMENTS

Je peux danser

calme.

Quand je danse paisiblement, je me sens comme le vent.
Je souffle doucement, mais je me sens fort(e).
Mes bras se déploient comme si j'étais un oiseau, et je fais semblant de voler.
Je me sens léger(ère) et je flotte.

Ferme tes yeux et imagine ta danse calme



Je peux danser



**Cliquer ici pour
la musique**

La boîte surprise « Je peux danser »

Je peux danser

Pige un des sentiments
dans la boîte pour qu'on
puisse l'explorer !

content(e)	triste
timide	drôle
fâché(e)	calme

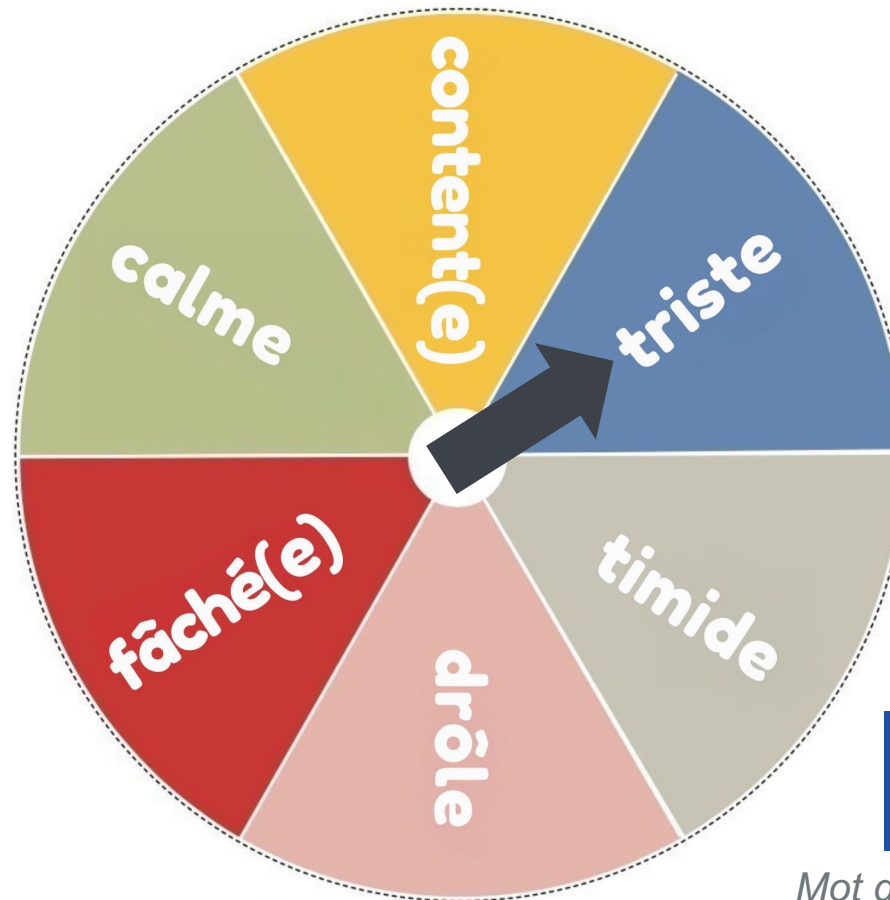


**Cliquer ici pour
la musique**

Je peux danser

Faire tourner la roue « Je peux danser »

Fais tourner la
roue et découvre
le sentiment sur
lequel elle
s'arrête !



Cliquer ici pour
la musique

Mot de passe : icdfeelings61

À propos de l'auteure

Hannah Beach est une éducatrice, une autrice, une conseillère en santé émotionnelle et une conférencière primée. Elle a coécrit, avec Tamara Neufeld Strijack, le livre à succès: « *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut-Down than Ever—and What We Can Do About It* »; une ressource qui se fonde sur les traumatismes et qui est destinée aux éducateurs et aux parents. Cet ouvrage est actuellement traduit en plusieurs langues à l'échelle internationale.

En 2017, elle a été reconnue par la Commission canadienne des droits de la personne comme l'un des cinq principaux acteurs de changement au Canada. Sa série de livres à succès « **Je peux danser** », qui soutient la santé émotionnelle des enfants par le mouvement, le jeu et l'expression, a remporté une médaille d'or lors des *Moonbeam Children's Book Awards* de 2017, un concours de prix internationaux.

Hannah offre des services de développement professionnel un peu partout dans le monde, et elle procure des conseils en matière de santé émotionnelle et d'apprentissage par le jeu aux écoles, ainsi que des programmes communautaires. Elle donne des conférences qui portent sur le pouvoir des relations et du jeu.

Vous pouvez la trouver en ligne à l'adresse suivante : <https://hannahbeach.ca/>

Je peux danser



La série de livres « Je peux danser »

Ressources inclusives qui utilisent le jeu expressif pour promouvoir la santé émotionnelle en classe

La **série « Je peux danser »** est une collection de six livres qui a été conçue pour aider les enfants à libérer leurs émotions et à développer un sentiment de connexion.

Un usage systématique de ces livres peut contribuer à diminuer le niveau d'anxiété et l'agressivité que les enseignants sont en mesure d'observer au sein de leurs classes.

Chaque livre de cette série est accompagné d'enregistrements audios comportant de la musique, ainsi que des animations audios guidées, et ce, afin de faire en sorte que son emploi soit facile. L'expérience relative au jeu est dirigée et animée par Hannah.

Ces ouvrages ont pour but d'assister les éducateurs et les enseignants, quel que soit leur niveau de compétence, quant à l'utilisation du jeu expressif en tant que moyen pour soutenir la santé émotionnelle des enfants.

Je peux danser



En savoir davantage à propos de la série « Je peux danser »

Nous vous invitons à consulter notre [page Web](#) pour rester informé, afin d'en savoir plus sur la collection, les événements à venir et pour commander les livres.



Webinaires concernant la série « Je peux danser »



Upcoming Sessions:

Thursday, February 27, 2025 from 4–5pm ET

Wednesday, March 12, 2025 from 4–5pm MT

