



Une activité exutoire – Le monstre de la frustration!

Par Hannah Beach (7 avril 2020)

Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/the-frustration-monster/>

Cet exercice convient parfaitement aux enfants qui sont âgés entre cinq et onze ans.

(Ces âges constituent des approximations et ne représentent que des directives à titre indicatif).

Quels sont les avantages?

Cette activité peut inciter les enfants à s'attarder à la notion de frustration de même qu'aux sentiments qu'elles évoquent en eux quand ils la ressentent. Par ailleurs, elle peut les aider à *exprimer* leur frustration d'une façon saine, compte tenu qu'elle les autorise à dessiner un croquis qui est particulièrement laid. En effet, il arrive souvent que nous attendions des enfants qu'ils conçoivent de « beaux » dessins. Or, cet exercice leur accorde l'espace et la liberté requises pour faire autrement.

Ce projet peut amener les enfants à :

- Se libérer de sentiments de frustration qui ont été refoulés et qui peuvent autrement susciter des éruptions d'agressivité.
- Se familiariser avec leurs sentiments de frustration, à y réfléchir et à les exprimer en toute sécurité. De plus, il leur permet de conscientiser leurs sentiments, ce qui, en retour, constitue un élément indispensable au développement de la maîtrise de leurs impulsions, de leur maturité émotionnelle, de leur résilience, et ce, tout en suscitant leur engagement sur la voie de la découverte de soi.

Quel est le matériel requis pour effectuer cette activité?

- Une feuille de papier par élève
- Des crayons de couleur et/ou des marqueurs pour chaque enfant (si vous n'en avez pas à votre disposition, un stylo ou un crayon à mine conviendra parfaitement)

Comment procéder?

- Demandez à vos élèves de se souvenir d'un moment où ils se sont sentis profondément frustrés.

<https://hannahbeach.ca/the-frustration-monster/>

Une activité exutoire - « Le monstre de la frustration! »

Par Hannah Beach

- Ensuite, invitez-les à imaginer que leur frustration ressemble à un MONSTRE!
- Proposez-leur de dessiner ce dernier. Donnez-leur quelques directives verbales telles que :
 - « *Est-ce que tu peux dessiner ce à quoi peut ressembler ton monstre de frustration? Donne-lui l'allure la plus féroce et méchante que tu veux!* »
 - « *Il est un monstre qui est complètement fou! Montre-moi à quel point il peut être frustré!* »
 - « *Quelles sont les couleurs de ton monstre?* »
 - « *Dans quelle mesure peux-tu l'enlaidir ?!* »
- Si un enfant ne peut pas se rappeler d'un moment au cours duquel il s'est senti frustré, alors dites-lui qu'il peut tout bonnement l'inventer. Vous pouvez lui mentionner ceci : « *Ce n'est pas grave, tu n'as qu'à imaginer un monstre de frustration et à le rendre aussi frustré et laid que possible!* »

Comment animer cet exercice en ligne?

- Demandez à vos élèves de préparer du papier et des crayons de couleur pour cette classe. Lorsqu'il s'agit d'élèves qui sont plus jeunes, il est conseillé de faire parvenir un courriel aux parents avant le début de ce cours pour qu'ils puissent recueillir les fournitures nécessaires au bon déroulement de cette activité.
- Dès que vous êtes en ligne avec vos élèves, assurez-vous qu'ils aient du papier et des crayons de couleur à proximité, de sorte qu'ils n'aient pas à se lever durant l'activité afin d'aller en chercher. Si tel n'est pas le cas, veuillez leur accorder quelques minutes pour qu'ils puissent se procurer le matériel demandé. (Et s'il advient qu'il n'y ait aucun crayon de couleur de disponible à la maison, ils peuvent tout simplement utiliser un stylo ou un crayon à mine!)
- Adressez-vous à vos élèves de temps à autre lors du temps consacré au dessin pour leur confirmer votre présence et préserver leur espace, notamment si vous détectez une certaine agitation. Il importe de se rappeler que dix minutes peuvent paraître un délai considérable si vous n'entendez pas la voix de votre enseignant, et ce, spécialement si vous n'êtes pas ensemble physiquement ou si vos élèves sont plus jeunes. Par exemple, vous pouvez dire ceci : « *Je vais maintenant changer de musique pour que nous puissions écouter une autre mélodie ou « Oooh...mon monstre devient vraiment laid, j'ai tellement hâte de voir les vôtres!* » Vous pouvez aussi adapter la durée de l'activité en fonction des besoins de vos élèves).

Précisez à vos élèves que :

- Tous auront 10 minutes pour dessiner leur monstre de frustration.
- Vous allez leur faire écouter de la musique alors qu'ils dessinent. (Cela contribue grandement à maintenir l'implication des enfants dans l'activité. De surcroît, cela peut les aider à accéder à leurs sentiments).
- Il ne faut PAS qu'ils montrent leur dessin à quiconque dans la classe, et ce, tant que vous ne leur permettez pas.
- S'ils terminent leur dessin avant les autres, ils peuvent gribouiller ou dessiner ce dont ils ont envie.
- Ils peuvent commencer leur dessin au moment où la musique débute, et que vous dessinerez également votre monstre au cours de cet exercice!

Note : Vous pouvez également accomplir cette activité en prenant le temps de l'expliquer aux enfants, et ensuite en leur proposant de la faire à leur rythme de même que de se joindre au cours en ligne à une heure et/ou un jour précis en vue de partager leurs dessins. Si vous décidez de procéder ainsi, veillez à leur remémorer, que dès leur retour devant l'ordinateur, ils ne pourront AUCUNEMENT montrer leur dessin aux autres, et ce, tant et aussi longtemps que vous ne les aurez pas autorisés à le faire.

Conseils pratiques :

- Si vos élèves ne comprennent pas la signification du terme « frustration », demandez-leur de penser à une situation où ils désiraient fortement quelque chose sans pouvoir l'obtenir et que cela les a mis véritablement en colère. Il convient de noter que cette approche rejoindra la majorité des enfants.
- Il est préférable de ne pas divulguer aux enfants que ce type d'activité est « bonne » pour eux puisqu'ils pourraient se sentir gênés ou se montrer réticents à l'idée d'y prendre part. Présentez-la plutôt avec un certain détachement, en leur disant ceci :
« J'ai pensé qu'il serait intéressant que nous dessinions tous ensemble, durant une brève période de temps, avant le début de notre cours de mathématiques. Aujourd'hui, nous allons dessiner des monstres de frustration! Voici, ce que nous allons faire... »
(Et poursuivez en expliquant les prochaines étapes)
- Cette activité est particulièrement efficace si vous choisissez de la musique dont le rythme est dynamique. Conséquemment, optez pour de la grande musique qui suscite des émotions fortes.

Suggestions musicales : (Veuillez tenir compte que pour combler 10 minutes de temps, vous devez avoir recours à ces deux pièces de musique.)

Une activité exutoire - « Le monstre de la frustration! »

Par Hannah Beach

Titre: « The Final Countdown » (version en concert)

Artiste: Melo-M

Album: En direct du Palais des congrès de Riga

Titre : « Moving Worlds »

Artiste : Secession Studios

Album : Epoch

Quelques idées sur la façon de partager ses dessins avec les autres :

AVANT que les enfants ne se montrent leurs dessins, précisez-leur que ce n'est PAS GRAVE si leur monstre de frustration est entièrement différent de celui des autres!

Il n'existe aucune règle quant à l'apparence à donner au dessin :

- PEU IMPORTE si l'élève a dessiné uniquement la tête, ou le corps en entier
- CE N'EST PAS IMPORTANT s'il ne dispose que d'un crayon de couleur ou de peu de couleurs puisque d'aller magasiner présentement se révèle être une tâche complexe. Par conséquent, il ne faut pas s'inquiéter si leur dessin n'est pas aussi coloré que celui des autres enfants.

Demandez aux élèves de fermer le son de leur microphone de telle sorte qu'ils soient en mesure de vous entendre, mais qu'ils ne puissent pas s'entendre parler entre eux. (Je ne connais pas votre situation actuelle, mais j'enseigne en ligne depuis quelques semaines et j'ai remarqué qu'il est nettement plus facile de donner un cours lorsque le son des micros de mes élèves est fermé, et que ces derniers ouvrent le son à tour de rôle. Si tel n'est pas le cas, il est difficile de nous entendre mutuellement en raison de la présence de tous les bruits de fond).

Selon ce que vous semble être le plus approprié pour les élèves avec lesquels vous travaillez, vous pourriez :

- Inviter tous les enfants (de même que vous) à montrer leurs croquis simultanément pour qu'ils puissent les voir réciproquement. Cette approche peut évoquer moins de vulnérabilité que l'option d'avoir les yeux de tous rivés sur une seule image à la fois. Vous pouvez alors formuler des commentaires généraux concernant les dessins du groupe : « *Wow! Aïe! Ces monstres sont complètement fous!* »

Une activité exutoire - « Le monstre de la frustration! »

Par Hannah Beach

- Expliquez-leur qu'ils peuvent suspendre cette image à la maison s'ils le souhaitent ou la chiffonner en boule pour la mettre au recyclage!

* Cette activité est extraite du manuel Inside-Out, soit le guide d'accompagnement expérientiel du livre: « *Reclaiming Our Students : Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever – And What We Can Do About It* », qui a été coécrit par Hannah Beach et Tamara Neufeld Strijack.

Cordialement,

Hannah



Hannah Beach est une éducatrice, auteure et conférencière primée. En 2017, elle a été reconnue par la Commission canadienne des droits de la personne comme l'un des cinq principaux acteurs du changement au Canada. Elle est coauteure de *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Never — And What We Can Do About It* (publié en avril 2020). Elle offre des services de développement professionnel à travers le pays et fournit des conseils en santé émotionnelle aux écoles.

Trouvez-la en ligne à <https://hannahbeach.ca>

Tous droits réservés Hannah Beach, 2020©

Hannah Beach, auteure de *Reclaiming Our Students* et de la série de livres *I Can Dance*, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter : www.hannahbeach.ca et www.neufeldinstitute.org