



Nous pouvons faire en sorte de procurer une activité de défolement journalière. Cette façon de procéder peut s'avérer particulièrement bénéfique pour aider les élèves à extérioriser leur frustration avant que cela ne conduise à des débordements d'agressivité. Ces exutoires peuvent également permettre aux élèves d'examiner et d'exprimer leurs sentiments naturellement, et ce, sans éprouver une certaine gêne. Vous trouverez ci-dessous quelques idées directrices qui sont susceptibles d'aider les enfants à libérer les émotions qui les habitent :

- Jouer et/ou écouter de la musique
- Faire de l'activité physique
- Lire ou se faire raconter des histoires
- Tenue d'un journal de bord
- De la poésie
- Du théâtre
- Des arts, y compris du gribouillage spontané
- Être à l'extérieur

Vous trouverez ci-dessous trois activités extraites du manuel « *Inside-Out* », soit le guide d'accompagnement du livre : « *Reclaiming Our Students : Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down than Ever – and What We Can Do About It* ».

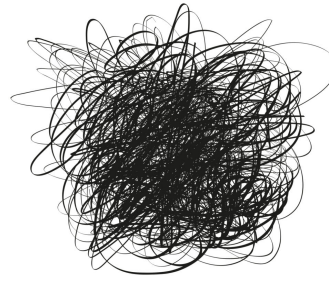
Ces activités peuvent amener vos élèves à :

- **S'EXTÉRIORISER**, tout en libérant l'énergie physique et émotionnelle contenue. Ceci est spécifiquement adapté pour évacuer la frustration qui pourrait éventuellement provoquer des débordements d'agressivité en classe.
- **RESSENTIR**, tout en examinant et en exprimant leurs sentiments en toute sécurité. Cette pratique leur permet de prendre conscience de leurs sentiments, qui s'avère une condition indispensable pour développer la maîtrise des impulsions, la maturité émotionnelle et la résilience, mais également pour s'engager sur la voie de la découverte de soi.
- **ÊTRE ATTACHÉS ET CONNECTÉS**, en éveillant des sentiments bienveillants tout en se trouvant au sein de lieux sécurisants où ils peuvent être eux-mêmes et exposer leur individualité. Lorsque nous offrons à nos élèves des expériences qui les encouragent à divulguer leur propre individualité, tout en étant davantage à l'écoute de ceux qui les entourent, alors nous pouvons les aider à apprécier ce qu'ils ont en commun avec eux, mais aussi à développer leur respect pour les différences rencontrées. Par conséquent, leur sens de l'empathie pourra émerger, tandis que des communautés plus inclusives et solidaires pourraient en résulter.

Ces activités de défolement peuvent être animées tout en respectant les mesures de distanciation sociale. Il est possible d'animer fréquemment ces mêmes activités, car les enfants se réjouissent de les pratiquer dans le cadre de leurs activités quotidiennes. Si vous cherchez de nouvelles activités à essayer, vous pouvez consulter le site Web suivant : <https://reclaimingourstudents.com/>

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 co-auteure du livre: « *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. Vous pouvez la trouver en ligne à l'adresse suivante : <https://hannahbeach.ca/>

Activité de défoulement N° 1: Place au gribouillage spontané!



À quels groupes d'âge cette activité s'adresse-t-elle?

Elle convient parfaitement aux enfants qui sont âgés entre quatre et onze ans.

Quel est le matériel requis pour effectuer cet exercice?

- Une grande feuille de papier par élève
- Un crayon de couleur foncée par élève (Remarque : Les crayons de cire ont tendance à se briser quand nous gribouillons vigoureusement, il est donc préférable d'utiliser des crayons de bois)
- De la musique rythmée (vous trouverez ci-dessous une recommandation de choix musical)

Comment procéder?

- Remettez à chaque enfant une grande feuille de papier et un crayon de couleur foncée.
- Dites aux élèves qu'ils sont libres de gribouiller aussi fort et vite que possible, mais uniquement au moment où la musique commence! Lorsque la musique cesse, ils doivent FAIRE LA STATUE!
- Au cours de l'activité, arrêtez et démarrez la musique à plusieurs reprises selon des intervalles variables, et ce, de manière à ce que les élèves soient incapables de deviner le moment où ils devront s'immobiliser.
- Une fois l'exercice complété, vous pouvez dresser un mur de gribouillages et y placer tous ceux qui ont été conçus par les enfants. Ou bien, après que chacun eut terminé, vous pouvez leur demander de chiffonner leurs gribouillages en une boule de papier qu'ils jetteront dans le recyclage par la suite.

Quels sont les avantages?

Le fait de gribouiller s'avère être un geste si naturel à poser lorsqu'une personne a de l'énergie accumulée, que de nombreux enfants s'y livrent souvent de plein gré, et ce, en marge de leurs travaux scolaires. Cette activité exploite cette tendance innée à gribouiller tout en intensifiant et en enrichissant l'expérience de défoulement.

Il importe de noter que de mentionner aux élèves qu'ils sont tenus de gribouiller et qu'ils ne peuvent s'arrêter avant que la musique cesse, contribue à évacuer davantage les réserves d'énergie physique. De plus, le fait de mettre de la musique peut amplifier le degré d'énergie émotionnelle qu'ils consacrent à cette activité. Par conséquent, une fois qu'ils ont fini de gribouiller, il se trouve habituellement que les enfants n'ont plus rien à évacuer. Mais, par-dessus tout, quelle sensation agréable de se voir attribuer la permission de dessiner de façon rapide et désordonnée, et surtout, de ne pas avoir à s'en soucier!

Conseil pratique

Cette activité est particulièrement efficace si la musique que vous choisissez est très dynamique et quasi frénétique. Vous n'avez qu'à penser à de la grande musique qui suscite des émotions fortes tout comme l'opéra! Les percussions! Le bourdonnement des abeilles!

Recommandation musicale:

Titre : Les Quatres Saisons – L'Été en sol mineur, RV. 315 : 111 Presto

Artiste : Adrian Chandler accompagné de La Serenissima

Album : Les Quatres Saisons & Concertos pour basson et violon « in tromba marina »

Activité de défoulement No 2: Dessiner la musique

À quels groupes d'âge cette activité s'adresse-t-elle?

Elle est idéale pour les enfants qui sont âgés entre quatre et dix-huit ans.

Quel est le matériel requis pour effectuer cet exercice?

- Un crayon à mine ou un crayon de couleur par élève
- Une grande feuille de papier par enfant
- De la musique (vous trouverez ci-dessous des suggestions de choix musicaux)
- Du ruban adhésif (facultatif)



Comment procéder?

• Donnez à chaque élève une grande feuille de papier et un crayon à mine ou un crayon de couleur. Il est préférable de remettre à chaque enfant un seul crayon afin qu'il soit en mesure de se concentrer sur l'écoute de la musique dans le cadre de cette activité, et ce, de manière à ce qu'elle soit apte à guider son dessin.

• Expliquez à vos élèves qu'ils devront « dessiner la musique ». Précisez-leur qu'ils doivent illustrer la façon dont ils entendent et ressentent la musique écoutée. Il n'est pas important que leurs dessins ressemblent à quoi que ce soit! Ils peuvent tout simplement gribouiller, laisser leur main bouger en fonction du rythme et du volume de la musique, ou dessiner des choses concrètes puisqu'ils sont libres de choisir ce qu'ils créeront. Il m'arrive fréquemment de dire ceci à mes élèves : « Imaginez que je sois malentendante, mais que je sois capable, en regardant votre feuille, de voir comment vous entendez la musique et les sentiments qu'elle évoque en vous! »

• Il est également approprié de fournir aux élèves des indices qui leur permettront d'établir un lien entre ce qu'ils entendent et ce qu'ils ressentent, et subséquentement, ce qu'ils dessinent. Entre autres, il est possible qu'ils aient envie de dessiner rapidement si le rythme de la musique s'accélère. Ou bien, ils peuvent désirer faire de plus grands dessins au moment où la musique devient plus forte. Ou encore, si la musique leur fait penser à des points, alors il est probable qu'ils veuillent en dessiner partout sur leur feuille. En effet, il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière de dessiner la musique!

Modifications à apporter pour les enfants âgés de plus de neuf ans

- Pour ce groupe d'âge, vous pouvez enrichir l'expérience en leur demandant de fermer les yeux.
- Pour les élèves qui se sentent inconfortables à l'idée de fermer les yeux, vous pouvez leur recommander de porter leur regard vers le haut plutôt que de le diriger vers leur feuille. Ou, ils peuvent simplement tenter de quasiment fermer leurs yeux.
- Il est également conseillé d'éteindre toutes les lumières vives, de fermer les rideaux ou de tamiser les lumières pour permettre aux enfants de moins se concentrer sur ce qu'ils voient.
- Dans la mesure du possible, il est préférable d'employer du ruban adhésif pour coller la feuille sur le pupitre de chaque élève, et ce, de sorte à ce qu'ils puissent sentir les contours de celle-ci avec leurs mains au lieu de se fier à leurs yeux.

Quels sont les avantages?

Cette activité aide les élèves à entrer en contact avec leurs sentiments et à expérimenter la libération, parce qu'elle ne leur demande aucunement de penser ou d'essayer de dessiner quelque chose de précis. À vrai dire, les enfants se voient octroyer la permission de se laisser guider par la musique et de tout simplement dessiner ce que la musique leur dit de faire. Quant aux élèves qui sont plus âgés, le fait de leur demander de fermer les yeux contribue nettement à intensifier leur expérience sensorielle ainsi que l'évacuation, et ce, étant donné qu'ils sont moins susceptibles de se sentir gênés s'ils se concentrent uniquement sur ce qu'ils (et les autres) entendent, et non sur ce qui est à la vue de tous.

Conseils pratiques

Tentez de jouer deux morceaux de musique qui soient complètement différents pour chaque séance de cet exercice. Entre autres, vous pouvez débiter cette dernière avec une musique qui est rapide et déchaînée, et poursuivre avec une mélodie qui se veut davantage calme et apaisante. De plus, il est recommandé de jouer des pièces variées à toutes les fois que vous commencez cette activité, et ce, de façon à ce que vos élèves vivent une expérience différente d'une séance à l'autre.

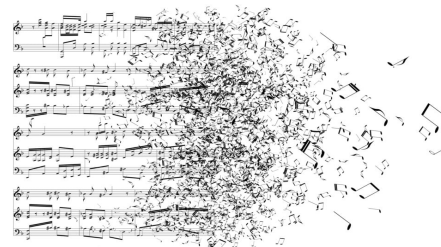
Quelques recommandations musicales:

Rythme rapide:

Titre: « The Final Countdown » (version en concert)
 Artiste: Melo-M
 Album: En direct du Palais des congrès de Riga

Rythme lent:

Titre: « Abraham's Theme »
 Artiste: Vangelis
 Album: Les chariots de feu



Activité de défoulement No 3: Sois le chef d'orchestre/ Tu incarnes la musique

À quels groupes d'âge cette activité s'adresse-t-elle?

Ces deux activités reprennent les mêmes caractéristiques fondamentales. Toutefois, elles offrent des modifications qui répondent au développement des enfants appartenant à des groupes d'âge distincts. « Sois le chef d'orchestre » est destinée aux élèves dont l'âge se situe entre quatre et huit ans, alors que « Tu incarnes la musique » correspond davantage à ceux qui sont âgés de plus de neuf ans.

Quel est le matériel requis pour effectuer cet exercice?

Pour ces activités, vous devez avoir recours à une musique entraînante qui devrait être méconnue de vos élèves. Par conséquent, il est préférable de ne pas faire appel au palmarès du Top 40 ou à toute autre musique populaire puisque les élèves pourraient déjà détenir des représentations de la façon dont ils « devraient » bouger sur ce genre de musique. Malheureusement, cela pourrait fortement contribuer à minimiser les bénéfices de cet exercice. Or, il est préférable de favoriser l'utilisation de musique instrumentale, de percussions, ou encore de bruits de la nature, tel un ouragan.

Voici quelques recommandations musicales spécifiques :

Titre: « The Heart Asks Pleasure First »

Interprètes: Orchestre philharmonique de Munich, John Harle, Andrew Findon et David Roach

Album: Bande sonore du film « La Leçon de piano »

Titre: « A Different Drum »

Artiste : Peter Gabriel

Album : Bande sonore du film « La dernière tentation du Christ »

Comment procéder?

- Demandez aux élèves de se disperser dans la pièce tout en vous faisant face, et ce, de sorte qu'ils soient en mesure de suivre les directives que vous leur soumettez. Assurez-vous que chaque enfant ait suffisamment d'espace pour bouger et que personne d'autre ne se trouve à moins de 6 pieds de lui. (Il peut être pertinent de fournir des repères visuels pour leur préciser où ils doivent se placer).
- Dès que tous sont à leur place assignée, faites à semblant que vous avez de la « colle » dans vos mains et que vous la frottez sur la plante de vos pieds. Invitez les élèves à faire de même et à prétendre que leurs pieds sont « collés ». Dorénavant, chacun doit maintenir sa position tout en ayant les pieds « collés au sol ».
- Dès lors, expliquez-leur que lorsque la musique démarre, tous devront diriger un orchestre en utilisant uniquement leurs bras et leur corps, mais qu'il est interdit de soulever leurs pieds!
- Je vous recommande également de prendre part à cette activité en vous mettant face à vos élèves. Cependant, indiquez-leur qu'ils ne sont pas tenus de vous imiter et qu'il serait préférable qu'ils suivent la musique. Or, si la musique est rapide, leurs mouvements devraient l'être tout autant! Et si la musique est lente, ils devraient réduire la cadence.
- Dans le but d'aider les enfants à effectuer la transition entre le début et la fin de l'activité, mentionnez-leur qu'ils peuvent « décoller » leurs pieds quand la musique cessera. Il est primordial de structurer les activités de façon à ce qu'elles soient adaptées à l'expérience des élèves, ce qui vous permettra, par la suite, de les intégrer et de faciliter leur transition entre les diverses activités. Par ailleurs, il est conseillé de leur expliquer les signaux de « départ » et « d'arrêt » avant de débiter l'exercice.

Modifications à apporter pour les enfants âgés entre neuf et onze ans

Pour ce groupe d'âge, il semble que cette activité fonctionne davantage si les enfants ont les yeux fermés. Effectivement, cela contribue à ce qu'ils se sentent moins gênés et nerveux et ce, tout en leur permettant de profiter de l'expérience sensorielle ainsi que du défoulement. Néanmoins, s'ils ne se sentent pas à l'aise de fermer les yeux, vous pouvez leur suggérer de regarder au sol ou de fermer quasiment les paupières en se contentant de jeter seulement de brefs coups d'œil.

Avant que l'exercice commence, il serait adéquat d'informer les enfants qu'ils doivent agir comme s'ils incarnent la musique. En d'autres termes, la musique les habitera et elle dirigera leurs mouvements. Ainsi, ils n'auront pas à penser à ce qu'ils doivent faire puisqu'ils se laisseront spontanément guider par celle-ci. Par exemple, si la musique est rapide, les mouvements de leurs bras et de leurs doigts en feront de même. En revanche, si le rythme de la musique ralentit, leur corps suivra la tendance. Il est à noter que dans le cas où vos élèves ferment les yeux, il est indispensable que vous soyez face à eux et que vous vous engagiez également dans cette activité. Autrement dit, votre présence à l'avant de la salle, à titre de modèle et en vous impliquant à

pareil exercice, servira à soutenir les enfants qui pourraient hésiter à participer dans le cas contraire (principalement ceux qui seraient enclins à jeter un coup d'œil!).

Quels sont les avantages?

Cet exercice incite les élèves à solliciter des parties de leur corps auxquelles ils ne recourent pas alors qu'ils sont actifs. Étant donné qu'il leur est « interdit » d'utiliser leurs jambes, ces derniers chercheront automatiquement à avoir recours à leurs mains, leurs bras, leurs doigts, leur visage, leur tête, leurs genoux et leur torse dans le but de libérer leur surplus d'énergie physique. En outre, cette activité peut aisément aider à canaliser l'énergie de frustration qui s'est accumulée parce que l'enfant ne se voit pas dans l'obligation de réfléchir à ce qu'il doit faire. En réalité, la plupart des enfants considèrent qu'il est aisé de suivre la musique, ce qui leur permet conséquemment de moins penser et de se défouler davantage. De surcroît, si les élèves plus âgés s'adonnent à cette activité en ayant les yeux clos, ils se voient alors dans la capacité d'accéder et de se familiariser à leurs sentiments intérieurs.

Conseil pratique

Le fait de diminuer l'intensité de l'éclairage peut susciter la création d'une ambiance qui soit plus chaleureuse et accueillante pour tous, et ce, indépendamment du groupe d'âge de l'enfant.