Les lundis musicaux

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Nous aimons tous la musique. Avez-vous déjà remarqué son effet sur vos émotions? C'est une façon saine d'améliorer l'humeur, la concentration, la gestion du stress, et l'état général de bien-être.

Pourquoi le faire ?

Cette activité est une façon saine et efficace de prendre soin de soi dans les moments exigeants et stressants. Elle rassemble les gens et les éloigne de comportements malsains, notamment l'usage de substances comme le cannabis.

Comment s'y prendre ?

Réunissez des chansons rythmées et ayant un message positif. Essayez de choisir divers genres musicaux pour plaire aux divers goûts musicaux des élèves de votre communauté. Demandez l'autorisation de jouer un extrait d'une chanson différente chaque lundi pour l'ensemble de l'école afin de commencer la semaine de façon positive.

Incluez une citation ou un message (p. ex., surmonter la douleur, persévérer dans les moments difficiles, avoir espoir, demander de l'aide, connaître le pouvoir de l'amitié) pour inspirer vos auditeurs. Publiez le titre et les paroles de la chanson et votre message inspirant sur les comptes de médias sociaux de votre école et encouragez les autres à utiliser la musique pour favoriser leur bien-être (p. ex., en écoutant des prestations musicales ou des enregistrements musicaux, en composant des paroles et de la musique, en chantant, en dansant).

Incitez d'autres personnes à se joindre à votre équipe des lundis musicaux en leur demandant de soumettre leurs choix de chansons et des messages inspirants, y compris leurs propres compositions.

Vous pourriez passer en revue les chansons que vous avez sélectionnées et leur contenu avec un adulte allié.

Suggestions pour divers contextes

Utilisez un document partagé avec votre équipe pour compiler une liste de chansons, de citations inspirantes, et de messages. Déterminez comment les membres de votre équipe collaboreront pour partager vos extraits de chansons, vos citations inspirantes, et vos messages sur les médias sociaux.

Utilisez les comptes de médias sociaux de votre école pour publier vos extraits de chansons, vos citations inspirantes, et vos messages.

Utilisez les technologies disponibles pour inviter d'autres volontaires et membres de la communauté à participer à votre évènement en partageant leurs chansons, citations, et messages motivants préférés.

Créez une liste de lecture (« playlist ») en ligne de chansons motivantes à partager.

Créez des vidéos de mouvements de danse simples et amusants que tous peuvent effectuer ou adapter pour danser au rythme de votre musique.

Vous pourriez créer une liste de liens à des articles et des conseils sur les bienfaits des activités de pleine conscience et pour prendre soin de soi. Partagez le lien à votre liste lorsque vous partagez votre chanson, citation, ou message.

De quoi avez-vous besoin ?

- Liste de chansons, pièces musicales, citations, et messages inspirants
- Accès aux comptes de médias sociaux de l’école

Comment faire preuve de créativité ?

Invitez des personnes à planifier ou à apprendre une chorégraphie simple pour participer à un rassemblement éclair (flash mob) lors d’un évènement de plus grande envergure à l’école ou dans la communauté (p. ex., centre commercial, centre communautaire, ou stationnement public).

Transformez les pauses de la journée en mini fêtes dansantes.

Organisez un concours d’écriture de chansons ou créez une vidéo compilant des chansons et des messages inspirants.

Créez une liste de lecture de chansons que les élèves peuvent télécharger par leur abonnement à un service de musique (p. ex., Spotify, Apple Music).

Demandez aux élèves de composer une chanson et de créer une vidéo pour transmettre un message d’espoir et de bien-être.