

# LA MUSIQUE ET MOI !

La gestion des émotions par la musique



1re à 6e année

6 séances

## Les élèves apprendront :

- 1 La maîtrise des émotions
- 2 L'expression de soi
- 3 Renforcer la motricité fine et globale
- 4 Les techniques de respiration calme
- 5 Les techniques de communication positive

...et plus encore !

Dans ce programme, les élèves apprennent à utiliser la musique pour **maîtriser leurs émotions**, un élément clé du fonctionnement cognitif pour la réussite scolaire. Les élèves développent leur confiance en eux, améliorent leur concentration et renforcent leurs relations avec leurs pairs. Le chant, la pratique d'instruments de musique, l'écriture de chansons et le mouvement créent un sentiment d'appartenance à la communauté.

Ce programme comprend **une observation en classe** et **une consultation** avec l'enseignant afin d'adapter le programme aux besoins des élèves.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :  
[info@epiqueinc.com](mailto:info@epiqueinc.com)  
(514)924-6121

[www.epiqueinc.com](http://www.epiqueinc.com)