

ET DEMAIN... TU GRANDIRAS

Spectacle musical pour la petite enfance



« Livret pédagogique du spectacle »



karine@poudredesperluette.fr
Karine Michel : 07 82 42 09 94 / 04 71 66 68 38
www.poudredesperluette.fr

Table des matières

Table des matières.....	2
Présentation du projet.....	3
Note d'intention du spectacle, Karine Michel.....	4
Synopsis.....	5
Une scénographie au service du propos.....	6
Création musicale, Karine Michel.....	7
Des compositions originales.....	7
Création vidéo.....	7
Prolongements éducatifs et pédagogiques.....	8
Présentation de la compagnie.....	9
L'équipe	10
L'auteure, interprète.....	10
Metteuse en scène.....	10
Scénographe, créateur lumière.....	11
Créateur, réalisateur vidéoprojections.....	11
Quelques définitions :.....	12
Vous avez dit émotions ?... Mais qu'est-ce qu'une émotion ?!.....	12
Les émotions, à quoi ça sert ?.....	12
Les émotions chez l'enfant :.....	13
« Accueillir » les émotions de l'enfant, qu'est-ce que cela veut dire ?.....	13
Les différentes émotions.....	14
Réactions physiologiques.....	15
Comment accompagner l'enfant dans ce travail de découverte ?.....	16
Activité 1 • Faire reconnaître aux enfants les émotions sur les visages, à l'aide d'images :....	17
Activité 2 • Faire reconnaître aux enfants les émotions par l'histoire :.....	17
Activité 3 • Faire reconnaître aux enfants les émotions à l'aide d'une marionnette ou peluche (personnage de médiation).....	17
Activité 5 • Dans le corps : mimer, danser l'émotion (ou les émotions) ressenties à l'aide du masque.....	18
Activité 6 • Le memory des émotions, pour les plus grands (à partir de 4 ou 5 ans).....	18
Activité 7 • Signer si l'enfant n'a pas encore acquis le langage :.....	19
Des ressources disponibles en médiathèque, en librairie ou sur internet :.....	20

Présentation du projet

Depuis sa création la compagnie "Poudre d'Esperluette" ne cesse de promouvoir le spectacle vivant comme une source d'émerveillement, de curiosité et d'émancipation, indispensable à la construction des enfants, et ce dès leur plus jeune âge.

Aujourd'hui elle met en place un projet artistique plus global sur la thématique **des émotions**.

Ce projet se construit autour de **la création d'un spectacle musical et de marionnettes très jeune public** « Et demain... tu grandiras », écrit par Karine Michel, et incluant les compositions originales de l'artiste ; ainsi que la création **d'un disque musical, et d'un livret pédagogique et de propositions d'activités** destinés aux enfants et professionnels des structures de petite enfance impliquées dans le projet.

Ce projet a pour ambitions :

- de s'inscrire dans une continuité éducative et artistique, à la fois positive et humaniste. Nous sommes en effet convaincus que « parler » d'émotions avec des êtres en devenir pourra les aider dans leur construction... et posera les bases d'une communication authentique et respectueuse entre enfants et adultes.
- de permettre un accès au spectacle vivant de qualité, pour les enfants d'un territoire à dominante rurale offrant encore peu de propositions culturelles s'inscrivant dans une logique de continuité pour le très jeune public.
- d'accompagner les professionnels de la petite enfance de ces territoires à la mise en place d'activités prolongeant le spectacle ; grâce aux supports pédagogiques (disque et livret pédagogique*) et aux propositions d'activités à mettre en place avec les enfants.

La finalité du projet est de tisser des rencontres sensibles et poétiques, éducatives et sereines, entre adultes et enfants, et de permettre à chacun de faire dans la durée, à la fois l'expérience et la compréhension de son vécu émotionnel. Nous espérons que cette expérience globale sèmera des graines de réflexion sur l'importance que nous avons tous à respecter nos ressentis et les ressentis de l'autre, quel que soit son âge.

***Le présent livret pédagogique** présente donc :

- le propos du spectacle et son univers visuel et sonore.

Il développe ensuite :

- des notions et définitions sur les émotions ;
- des pistes pour aider les parents, enseignants, animateurs ou éducateurs à « apprivoiser » les émotions au quotidien,
- puis des pistes d'activités qu'ils peuvent réaliser avec les enfants pour les accompagner dans la reconnaissance et l'expression de leurs émotions. Cela peut se faire en amont ou après avoir vu le spectacle, et durant le quotidien.
- Enfin retrouvez en fin de livret, les ressources à consulter « pour aller plus loin ».

Rédaction : Émilie Renaude d'En Corps Heureux

N. B. : "la Cie Poudre d'Esperluette et En Corps Heureux se sont en aucun cas affiliée ou n'a aucun intérêt commercial avec les créateurs-auteurs-éditeurs-diffuseurs des ouvrages ou liens qu'elle cite dans ce livret"

Note d'intention du spectacle, Karine Michel

« Nous autres, humains, sommes depuis le premier souffle, et jusqu'au dernier, traversés d'émotions. Elles nous rendent humains, elles peuvent aussi nous dominer, nous diriger.

L'enfant, aux premières heures de sa vie, est totalement envahi par ces différentes émotions qui l'habitent et qu'il ne connaît pas. Pour grandir et se construire, l'enfant doit apprendre à les reconnaître et les accueillir afin de pouvoir les traverser le plus sereinement possible et en sortir grandi.

A l'âge adulte, cet exercice reste périlleux et bon nombre de « grands » se sentent souvent submergés de colère, jalousie, tristesse au point de perdre les « pédales ».

Grâce à mon expérience d'éducatrice et de maman, j'ai pu mesurer la complexité de l'accompagnement des émotions d'un enfant, et ainsi que ses enjeux. Et je me pose les questions suivantes : comment soutenir l'enfant, dès son plus jeune âge dans ce chemin de construction ? Comment lui apprendre à vivre au mieux avec ses émotions ? Comment l'encourager à trouver la richesse de la vie au cœur même de son vécu émotionnel ?

Je souhaite, avec cette nouvelle création, **adresser aux plus jeunes un message positif et plein d'espoir : les émotions que nous ressentons font notre richesse !** Et si nous parvenons à les traverser et à les accepter, nous nous construirons dans une plus grande paix intérieure. Ce chemin passe évidemment par le soutien bienveillant des adultes.

C'est dans cet état d'esprit que j'ai fait appel à **Maryvonne Coutrot** pour m'accompagner une nouvelle fois dans l'écriture et la mise en scène de ce spectacle en direction de la petite enfance.



J'ai invité **Jean-Pierre Surrel** à renouveler notre collaboration fructueuse pour les créations scénographiques et lumière.

Sébastien Lagrevol, qui avait déjà réalisé des teasers pour la compagnie, s'est joint à l'équipe pour la création vidéo.

Émilie Renaude d'En Corps Heureux a rédigé, à travers ce livret, les prolongements pédagogiques du spectacle. »

Synopsis

« Trois p'tites notes fredonnées, un enfant apparaît, nu comme un ver et curieux comme tout.

Sur le chemin qui s'ouvre à lui pour grandir, il aura à vivre et traverser bien des émotions... Peur, tristesse, colère, sérénité et joie.

Ritournelles, pas de danse et tendresse l'accompagneront dans ce parcours initiatique.

Un spectacle poétique, chanté avec violoncelle et marionnette. »



Au commencement, quelques notes d'une berceuse fredonnée, un petit être de chiffon naît d'un nid de tissu. Il est encore recouvert de bandelettes, la comédienne les retire dans une attention bienveillante : nous sommes vraiment dans la métaphore de la naissance et des soins qui l'entourent.

Ce petit être va très vite faire l'expérience de ses premières émotions.

Soutenu dans la bienveillance et la sérénité, il va pouvoir revenir à une certaine paix intérieure et trouver le sommeil. Pour ce faire, il sera accompagné par la comédienne, dans un rituel rassurant et d'une petite berceuse apaisante, lui promettant de grandir le plus tranquillement possible.

A son réveil, il a grandi... Il rencontre une nouvelle émotion et sera à nouveau étayé jusqu'au rituel du coucher et ainsi de suite jusqu'à atteindre l'âge de sortir seul dans le monde.

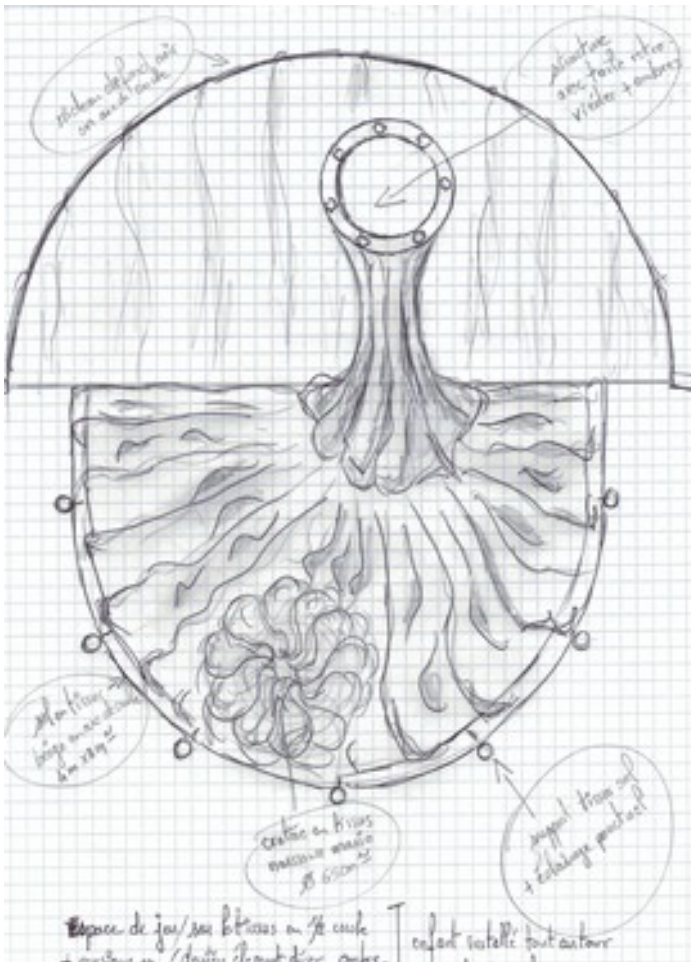
Les mots posés sur son vécu émotionnel lui permettront d'identifier et de traverser ses émotions.

Le spectacle finit sur une chanson joyeuse invitant l'enfant à se reconnaître et s'accueillir dans la diversité de ses vécus émotionnels. Les émotions sont universelles et nous rendent uniques.

Une scénographie au service du propos

Le parti pris de la scénographie est de présenter un univers exclusivement composé de tissus, de couleurs neutres, du blanc au beige.

Le tissu est doux, moelleux et malléable. Il est très présent dans l'univers du jeune enfant (tapis, doudous, livres...). Le jeune enfant peut se projeter plus aisément dans les actions du spectacle si les matières en présence lui sont familières.



L'espace scénique est délimité par un fond de scène en demi-cercle noir en arrière et deux paravents noirs sur les côtés.

L'espace scénique est un demi-cercle de tissus.

Les limites de l'espace du spectacle sont donc très claires. Le jeune enfant est plus aisément invité à y projeter toute son attention. La rondeur et les limites sont rassurantes, il pourra donc y vivre une expérience en toute tranquillité.

Le sol de tissus, comporte des plis qui donnent du relief à l'ensemble. Cette ambiance « lunaire » crée une atmosphère douce et « cocooning ».

De cet univers doux et rassurant émergent deux éléments clés de décor :

- Le **violoncelle**, à cour, comme en « lévitation » au milieu de cet univers de tissu.
- Une **structure ronde**, œil, fenêtre, matrice au centre : À la fois écran de projection d'images et d'ombres chinoises,

et fenêtre. Fenêtre liant le « dehors » et le « dedans ». Fenêtre sur laquelle sont projetées des images du « **dehors** » : le ciel étoilé de la nuit. Fenêtre sur laquelle sont projetées des images du « **dedans** » images évoquant le vécu intérieur du protagoniste, son vécu émotionnel. Mais aussi **refuge**, fenêtre derrière laquelle le protagoniste va trouver le sommeil et la paix intérieure, accompagnée de l'adulte (en ombre chinoise) dans un rituel de coucher rassurant.

La couleur neutre de la scénographie est colorée au fil du spectacle : les lumières donnent à l'ensemble couleurs et reliefs en fonction du propos et du vécu émotionnel abordé : à chaque émotion sa couleur. De même, des tissus colorés jaillissent du sol de couleur neutre au fur et à mesure de l'avancée du spectacle.

Enfin, les projections vidéos soutiennent ces évolutions d'ambiance, de couleurs et traduisent, en images les émotions traversées par le protagoniste.

Création musicale, Karine Michel

« Pour cette nouvelle création, qui s'adresse aux plus jeunes, j'ai souhaité que le propos soit surtout étayé par le son et l'image. »

Des compositions originales

« Pour soutenir la dramaturgie de ce spectacle, il m'a semblé opportun de **composer l'ensemble de la musique du spectacle.**

Le son du **violoncelle, connu pour être proche de la voix humaine** accompagne les spécificités des émotions exposées. Le violoncelle électrique offre des possibilités de sons très variées. Grâce au travail d'enregistrement préalable de bandes préenregistrées, l'accompagnement musical est complet : harmonie, lignes de basse et contrepoints à l'archet. Certaines parties sont jouées en direct pendant le spectacle.

La voix est également prépondérante. Avec ou sans mot, elle permet d'exprimer les émotions au plus près de leurs vérités du cœur. Les mots posés par l'adulte sont nécessaires pour que le jeune enfant identifie chacune de ses émotions. La création musicale du spectacle comporte aussi des chansons avec des paroles. Ces mots, chantés, expriment leurs significations tant dans leur énonciation que dans l'interprétation émotionnelle du chant. »

Création vidéo

Les vidéoprojections viennent mettre en exergue le propos de la pièce en l'illustrant mais sans pour autant prendre le pas sur le jeu. Le dosage a été considéré avec importance, quand on connaît l'attrait qu'a le jeune public pour les écrans et l'image animée.

Le caractère contemplatif des films a été pensé en fonction du rythme du spectacle et permet l'immersion des enfants dans l'univers original de la pièce en les accompagnant sans accaparer leur attention.

Les couleurs, les représentations et le montage illustrent les humeurs du personnage et cherchent à favoriser l'empathie pour une meilleure identification au protagoniste. L'identité des images travaillées font unité avec l'esthétique générale.

La vidéo est là pour rendre compte des émotions mais permet aussi de fluidifier les transitions et de relancer les chapitres afin de servir un spectacle cohérent et adapté aux enfants.

Prolongements éducatifs et pédagogiques

Afin d'accompagner le spectacle, en amont et/ou en aval, plusieurs supports et actions pédagogiques sont proposés aux structures petite enfance souhaitant le prolonger :

- ce **livret pédagogique** développe notions et **pistes d'activités** sur les émotions
- Un **disque** des chansons interprétées dans le spectacle, et spécialement créées et composées par Karine Michel pour ce projet, sera proposé dans le courant 2020 au public, avant et après le spectacle. Il permettra aux enfants et aux adultes qui les accompagnent de préparer leur venue ou de prolonger l'expérience émotionnelle et artistique vécue.



Présentation de la compagnie

La compagnie Poudre d'Esperluette a été créée en 2012. Elle a pour but de promouvoir le spectacle vivant et le rendre accessible au plus grand nombre.

Sa création fait suite à de nombreuses interventions de contes et musique dans les écoles et médiathèques du territoire altiligérien (Haute-Loire).

Elle oriente certains de ses spectacles plus spécifiquement vers **le jeune public, et très jeune public.**

Les spectacles de la compagnie mêlent, tout en poésie, tantôt : **le conte, la musique, le chant, le théâtre d'objets et la marionnette.**

C'est au cours de plus de 300 représentations que la compagnie a joyeusement sillonné les routes de France avec ses différentes créations.

Spectacles jeune public musique, théâtre et marionnettes :

- « Partout les temps », spectacle musical jeune public.
- « Le pêcheur de temps », spectacle poétique et musical petite enfance.
- « Larguer les amarres ! », spectacle théâtre musical jeune public.
- « Mémoires de travers », solo de théâtre d'objets.

Spectacles de contes et chansons :

- « L'enfant ours », sur le thème de l'hiver et de Noël.
- « Autour de la chanson française ».
- « Entre deux guerres : petites histoires et chansons ».
- « Les passe-menteries », sur le thème du fil et des aiguilles.
- « Contes en forêt », sur le thème de la forêt et de l'imaginaire qu'elle porte.
- « Le jardin de grand-mère », pour la toute petite enfance.
- « Les quatre saisons de Faridou », pour la toute petite enfance.



L'équipe

L'auteure, interprète

Fascinée dès son plus jeune âge par l'univers du spectacle vivant, **Karine Michel** s'ouvre dès l'enfance au théâtre puis entre dans la musique par la guitare, le chant et le violoncelle. Elle s'investit, en passionnée, dans différents groupes de musique et de théâtre et explore son expression vocale et corporelle...

Après une première carrière d'éducatrice spécialisée, elle se décide à donner vie à ses premières amours : en 2012, elle crée la compagnie Poudre d'Esperluette avec Marie-Pierre Touron afin de développer son univers artistique.

Elle crée 10 spectacles de la compagnie et en interprète les rôles principaux en tant que comédienne-chanteuse. Elle a également collaboré à deux créations des compagnies « La Nef Ailée » et « Trouble théâtre ».

En parallèle, elle continue ses recherches : sur le plan corporel, en pratiquant la danse libre avec Michèle Granger et Jean-Charles Royer, et sur le plan vocal en se formant auprès de Jacques Bonhomme, du centre Roy Hart et de Pascale Jourdy.

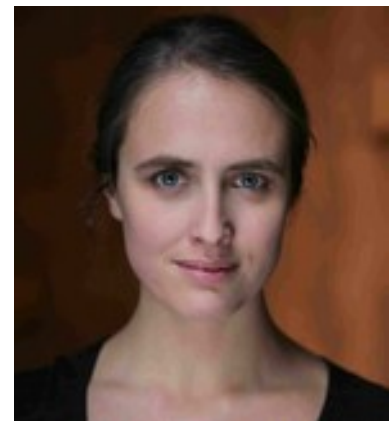


Metteuse en scène

Maryvonne Coutrot se forme au Cours Florent à Paris, puis à l'Université Paris VIII et à l'Université Fédérale de Bahia au Brésil. En parallèle, elle aborde le clown et suit notamment la formation de Michel Dallaire. Comédienne et clown elle développe un répertoire qui va du classique au contemporain et joue dans de nombreuses pièces dont *l'Échange* de Paul Claudel, *Phèdre* de Racine, *Le premier et le dernier* de Gildas Milin. Elle participe à de nombreuses créations avec différentes compagnies, dont le Théâtre en l'Air où elle interprète *Flamenca Lorca* et un spectacle masqué, *Double Jeu*. Elle crée aussi son solo de clown *Tous les jours est un voyage* qu'elle co-écrit avec Noémie Lefebvre et tourne depuis 2007.

En 2011 elle monte sa propre compagnie, la Nef Ailée, afin de poursuivre ses créations et de développer sa propre méthode de travail et de formation.

Parallèlement à son travail de comédienne et de clown, elle se spécialise aussi dans le coaching, la direction d'acteur et aborde la mise en scène. Avec de jeunes cinéastes au Brésil, sous le nom de la Vogal Iagem, elle forme et dirige des acteurs sur des courts métrages. Elle donne également des stages de théâtre et de clown pour enfants, adulte et adolescents.



Scénographe, créateur lumière

Jean-Pierre Surrel a collaboré à toutes les réalisations du Théâtre de l'Alauda depuis sa création en 1985, jusqu'en 2005, notamment « Marqua Mau », « Picrochole et les Coquecigrues », « L'Histoire du Soldat », « Le Piano », « Roger E Roger » ou « Frontière ». Il en a été le régisseur de tournée, le créateur lumière et le décorateur.

Il intervient aujourd'hui dans différents lieux de programmations en Haute-Loire : Yssingaux, La Chaise Dieu, Vorey, et Pontempyrat.

Il est régisseur général, lumière ou d'accueil pour plusieurs festivals en Haute-Loire : Fay Sur Lignon, Les Nuits Basaltiques, Les Chap & Vous.

Il est décorateur et constructeur pour le Théâtre des 33, le Théâtre du Mayapo, la Compagnie Juste-À-Temps, la Compagnie Liz'Art, la Compagnie Poudre d'Esperluette et le théâtre de France.

Il a également été créateur lumières et régisseur de tournées pour plusieurs groupes de musiques actuelles comme « Les Vieilles Valises ».

Il conçoit et réalise aussi des éléments de jeux interactifs pour la société « TAMS ' Consultants » ou encore pour des collectivités. Par ailleurs, il encadre des ateliers en Centre de Loisirs, Écoles, Collège et ESAT autour du thème du détournement d'objet dans le décor de théâtre.



Créateur, réalisateur vidéoprojections

Après être sorti de l'université Louis Lumière de Lyon 2, **Sébastien Lagrevol** rallie le tissu associatif stéphanois où il se forge une expérience riche en rencontres et en projets. Ses premières réalisations de clips et de courts-métrages l'amèneront à voyager de festivals en festivals et à nourrir une ambition croissante.

Il intègre ensuite l'association *Ciel ! Les Noctambules* où il assure la co-gestion et la direction de projets (projections de films, ateliers d'écriture et accompagnements en réalisation de film), ce qui élargit son champ de compétences.

Après une dizaine d'années de bons et loyaux services, Sébastien passe le flambeau et prend l'initiative de se consacrer entièrement à la réalisation. Enrichi par des formations d'écritures renommées, il œuvre aujourd'hui au développements de ses films en se confrontant au monde de la production cinématographique afin de continuer sa progression.

Parallèlement, Sébastien intervient au sein de l'option cinéma du lycée Jean Monnet à Saint-Etienne et continue de multiplier les collaborations, soucieux de vivre, à travers son travail, de belles aventures humaines.



Quelques définitions :

Vous avez dit émotions ?... Mais qu'est-ce qu'une émotion ?!

Origine étymologique : le mot « émotion » vient du latin “*motere*” (*mouvoir*) et du préfixe “*é-*”(qui marque l'action de retirer ou de déplacer quelque chose, vers l'extérieur).

Nos émotions sont une réaction de notre corps (un flux d'énergie qui nous traverse) face à un stimulus. Elles nous indiquent comment réagir face à la situation qui a provoqué cette réaction. Les émotions produisent en nous des sensations... Elles concernent tout aussi bien l'enfant que l'adulte, à la différence que **le cerveau de l'enfant n'est pas assez mature pour maîtriser seul la situation qui s'impose à lui**. Aussi est-il important pour son harmonieux développement de l'accompagner à « bien vivre » ce qu'il ressent. Nous verrons les pistes proposées par plusieurs spécialistes de la petite enfance plus loin dans ce livret...

Les émotions, à quoi ça sert ?

Les émotions **sont le signe de la vie en nous**. Elles ont une place importante dans nos vies : elles nous permettent notamment de **nous connecter aux autres, à mieux les comprendre**, c'est à dire à développer ce qu'on appelle **l'empathie, et la bienveillance**. Elles nous aident aussi à identifier **nos besoins**, mais aussi **à décider et agir**.

Pour Jeanne Siaud-Facchin, psychologue, les émotions sont des **guides fidèles**. Ce sont elles qui nous mettent en action et **sont indispensables à la vie humaine**, car elles nous aiguillent sur la réaction la mieux adaptée à notre environnement.

« Il n'existe pas à proprement parler d'émotions négatives ou positives. Toutes les émotions ont une fonction. C'est ce que l'on va donner comme sens à l'émotion qui en fera une émotion agréable ou désagréable. Toutes les émotions ont une valeur importante, sans connotation. » – Jeanne Siaud-Facchin

Antonio Damasio, qui est médecin, et professeur de neurologie, neurosciences et psychologie **a en effet démontré que “sans émotions, on ne peut pas prendre de décisions rationnelles”**.

Source : https://www.scienceshumaines.com/rencontre-avec-antonio-damasio-la-conscience-est-nee-des-emoctions_fr_26801.html

Il a prouvé qu'une fois adulte, nos émotions vont nous aider et influencer nos (bonnes!) prises de décisions !

Voilà pourquoi aider l'enfant à « bien vivre », identifier, connaître, nommer et exprimer ses émotions l'aidera à développer **son intelligence émotionnelle**. **Il apprendra à faire de ses émotions ses alliées !**

Le Dr Catherine Gueguen (*pédiatre formée à l'haptonomie et à la Communication Non Violente - CNV-, puis aux neurosciences affectives et sociales*) constate que « les émotions à l'école sont souvent considérées comme très dérangementes ». **Or, ce refus d'accueillir les émotions est aussi**

un frein à l'apprentissage, à l'épanouissement et au développement des compétences sociales des enfants.

Source : https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=jC4Dsp6tZak&feature=emb_logo

Les émotions chez l'enfant :

L'adulte doit être conscient que tant que le cerveau de l'enfant n'a pas encore atteint sa pleine maturité, les processus de gestion des émotions ne sont pas totalement fonctionnels.

L'enfant n'est donc pas en mesure de gérer l'ensemble des émotions qui affluent en lui du fait de l'incomplétude de ses réseaux neuronaux. Le cortex préfrontal est incapable de jouer son rôle de régulateur des émotions fortes.

Bienveillance et patience sont donc de mise... pour que cela contribue au bon développement de son cerveau.

À noter que les pleurs, tous les liquides corporels (urine, transpiration...), les cris, la colère, la succion chez les tout petits, le jeu, le rire, le langage, le doudou... contribuent à **la régulation naturelle des émotions de l'enfant.**

« Accueillir » les émotions de l'enfant, qu'est-ce que cela veut dire ?

C'est **accepter, et adopter une posture accueillante**, ouverte et bienveillante face aux émotions de l'enfant puis **mettre du sens sur elle.**

C'est aussi **lui apprendre à nommer une émotion** et à **la reconnaître dans ses manifestations physiologiques.**

L'écoute empathique consiste à reformuler et à réfléchir-ressentir «en miroir» ce qui est vécu par l'enfant, et les besoins qu'il tente d'exprimer :

Exemple: l'enfant tombe, mais sans se faire mal, il reste coi, en nous fixant du regard. Si l'adulte répond « ce n'est rien... », cette phrase nie en quelque sorte l'émotion qui fige l'enfant. Il peut lui proposer un « tu as eu peur c'est cela ? » et observer ce qui se passe en lui... (*d'après les techniques Faber et Mazlish-références en fin de dossier*).

Accueillir les émotions de l'enfant c'est donc aussi l'aider à manifester, à ne pas enfouir ses émotions. Car cela lui apprend à tenir compte de ce que lui ou les autres ressentent, à développer son empathie et sa bienveillance : pour lui-même, puis plus tard pour les autres.

L'apprentissage du langage des émotions aura en effet sur l'enfant un impact sur son comportement social, et notamment sa capacité à exprimer ses affects et ressentis, à surmonter le stress, et à gérer son agressivité. En effet, nommer les émotions apaise et diminue l'activité de l'amygdale cérébrale centre émotionnel du cerveau limbique (émotionnel).

Ce travail d'accueil invite donc aussi l'adulte à apprivoiser et accueillir, pas à pas, ses propres émotions... et à être indulgent avec lui-même.

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue praticienne, décrit les 5 avantages à cette façon de faire :

1. L'enfant comprend que son émotion est acceptable, quelle qu'elle soit. Il a le droit d'avoir peur, d'être triste, de se sentir en colère, d'être joyeux.
2. L'enfant apprend à reconnaître les sensations de l'émotion et à la nommer.
3. Il peut ressentir dans son corps ce que l'émotion produit.
4. Il en déduit donc le sens de l'émotion : ce qui l'a touché au plus profond de lui.
5. Il peut s'adapter en étant présent à l'émotion et à ce qu'elle lui a fait comprendre de lui, de la situation.

Les différentes émotions

Il existe 6 émotions primaires universelles dont on peut repérer les expressions faciales dans tous les peuples humains.

Nous émotions produisent une réaction automatique qui se traduit par des sensations physiques. Elles se manifestent donc dans notre corps et sur notre visage.

Nous pouvons par conséquent apprendre à les identifier grâce aux **expressions du visage** et aux **directions et mouvements dans le corps**.

Elles sont porteuses de messages : elles indiquent des besoins cachés de celui ou celle qui les vit.

• **La peur** : nous invite à nous protéger, d'un danger réel ou imaginé. Elle nous protège et nous fait adopter plusieurs stratégies pour faire face à la (sensation de) menace : **la fuite (mouvement de recul à la course, je me cache), l'attaque ou la sidération.**

=> l'enfant aura besoin d'être compris, soutenu, sécurisé physiquement et émotionnellement, contenu et rassuré, de comprendre...

• **La colère** : La colère surgit quand ce qui est essentiel pour nous est menacé, quand on essaie de nous imposer quelque chose, que notre territoire est envahi. Mais colère n'est pas nécessairement synonyme d'agressivité : l'agressivité est seulement une expression (inappropriée) de la colère. **La colère déclenche une concentration d'énergie, parfois de la puissance, et des mouvements qui repoussent, fermeture du visage...**

=> Elle peut indiquer que j'ai (ou que l'enfant a) des besoin-s « non respectés » - à identifier et exprimer (compréhension, aide, respect, de temps, de reconnaissance, limites etc.), mais elle peut parfois aussi cacher une autre émotion (peur, voire stress ou angoisse).

• **La joie** : elle augmente l'énergie et le bien-être, elle provoque l'élan, l'enthousiasme, le partage, l'empathie, la curiosité... **Elle fait « aller de l'avant », dans des mouvements d'élan, d'ouverture, ou d'excitation, sourire, ouverture du visage.**

=> elle favorise le jeu, le partage, l'apprentissage et indique que la personne est dans une situation qui le ressource.

• **La tristesse** : La tristesse est un retour au calme, un retour à soi. Elle peut induire un repli, une phase calme, avec un tonus et une énergie qui diminuent.

=> besoin de ralentir, de temps pour intégrer un événement douloureux ou pour se régénérer, pour trouver de nouveaux repères.

• **Le dégoût** : se protéger pour notre survie, d'un danger alimentaire (poison) ou protéger notre intégrité physique. Mouvement de recul et rejet.

=> besoin de me préserver, le corps peut « sentir » que je suis intolérant à cet aliment, ou que cette situation n'est pas « bonne », pas saine pour moi.

• **La surprise** : sensations mélangées de peur-joie ou peur-colère, Mouvement qui prépare à un changement très rapide.

(Il est important de noter que ces deux dernières émotions - le dégoût et la surprise - ne sont pas évoquées dans le spectacle. Il peut être opportun de l'évoquer avec les enfants selon les discussions engagées après le spectacle ou les activités mises en place par la suite.)

Reconnaître ces émotions n'est pas évident, car souvent elles se mélangent....

Ou alors, quand on les refoule, elles peuvent être « déviées », se « déguiser » : par exemple, parce qu'on a peur de se sentir vulnérable ou pas compris ; on va alors se mettre en colère pour cacher sa tristesse voire sa panique et son anxiété ; ou rire pour ne pas montrer qu'on a peur...

• **La roue des émotions** permettra aux adultes d'avoir un outil pour nommer les émotions : <https://apprendreaeducer.fr/roue-des-emotions-enfants/>

Pour aller plus loin, lire les explications très poussées du Dr Catherine Gueguen et d'Isabelle Filliozat (références au dernier chapitre)

Réactions physiologiques

Comme nous pouvons le voir dans le jeu de la comédienne, les émotions du petit enfant protagoniste du spectacle passent par son corps : les sons (pleurs, cris...), la voix (« maman »), les mouvements, etc. manifestent son ressenti émotionnel. Par définition l'énergie de l'émotion le traverse et il s'en suit des réactions physiologiques...

Que se passe-t-il plus précisément lors du « passage » d'une émotion dans notre corps ? Essayons d'aller plus loin :

• **La peur** dirige le sang vers les muscles moteurs (pour fuir) et nous fait ainsi pâlir en privant notre visage d'afflux sanguin. Le corps peut se figer, ou rester paralysé juste le temps nécessaire à une prise de décision vitale : courir, se cacher. Chez le tout petit bien sûr les pleurs et cris vont alerter l'adulte.

• **La colère** fait affluer le sang vers les mains, et l'adrénaline nécessaire à des mouvements vigoureux est aussi libérée. Elle peut donner lieu à des sons, cris, des pleurs pour libérer le trop plein, une fermeture du visage, le froncement et regard hostile...

• **Le bonheur, la joie** active le centre cérébral qui inhibe les sentiments négatifs et apaise les zones cérébrales génératrices d'inquiétude. Un sentiment d'apaisement se fait sentir, permettant de se remettre rapidement d'une fatigue, ou d'une contrariété. Toutes les actions sont réalisées avec enthousiasme, facilement et de manière variée, grâce à la sécrétion d'**endorphine (hormone du plaisir, bien-être)** et de **dopamine (hormone de la motivation, créativité, attention)**.

• **L'amour, la sérénité, l'empathie, la tendresse, la satisfaction** engendrent un état de calme et de contentement, apaisant toute peur ou colère, et laissant la place à la complicité et à la confiance, grâce à la sécrétion d'ocytocine (**hormone de l'attachement**).

• **La tristesse** nous fait ralentir. Elle est bénéfique car elle nous pousse à rester souvent reclus et en sécurité, plus calme et à prendre le temps d'intégrer, de nous ressourcer. Elle attriste le regard, peut faire couler les larmes...

• **Le dégoût** fait faire une sorte de grimace faciale universelle, le nez se retrousse un peu, (peut-être s'agit-il de restes-réflexes pour permettre aux narines de se fermer à un poison toxique ?) Il peut provoquer des nausées.

• **La surprise** entraîne invariablement un haussement des sourcils qui, en augmentant le champ visuel, permet d'engranger un maximum d'informations et ainsi de préparer une action plus adaptée.

Comment accompagner l'enfant dans ce travail de découverte ?

• **D'abord développer sa posture d'empathie envers l'enfant et ses émotions, mais aussi envers nous-même**, et nos propres émotions, et nos besoins... Être attentif à nos seuils de tolérance, limites, et tolérants avec les essais, tentatives de communication, qui n'ont pas été concluants.

Puis développer des activités de médiation-expression ou jeux... **Ces activités doivent nourrir le « lien d'attachement » sécurisant nécessaire à l'enfant pour se développer harmonieusement.**

On peut d'ailleurs observer que le petit enfant du spectacle « traverse » son émotion grâce à l'adulte qui lui apporte ce lien sécurisant, par le contact tactile, visuel, le chant, les mots...

La théorie de l'attachement a été formalisée par le psychiatre et psychanalyste [John Bowlby](#) d'après les travaux de [Winnicott](#), [Lorenz](#) et [Harlow](#).

Au sens de la théorie de l'attachement, le comportement infantile associé à l'attachement est essentiellement la recherche de proximité avec une figure d'attachement lors de la survenue de situations de stress. Les enfants en bas âge s'attachent aux adultes qui se montrent sensibles et attentionnés aux interactions sociales avec eux, et qui gardent leur statut de « caregiver » d'une façon stable au moins plusieurs mois durant la période qui va de l'âge de six mois environ jusqu'à deux ans. Vers la fin de cette période, les enfants commencent à utiliser les figures d'attachement (c'est-à-dire l'entourage familial) comme base de sécurité à partir de laquelle ils vont explorer le monde, et vers qui ils savent qu'ils peuvent retourner. Les réponses de l'entourage au comportement de l'enfant guident le développement de schèmes d'attachement – Source wikipédia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_de_l%27attachement et <https://www.cairn.info/revue-devenir-2007-2-page-151.htm#>

Activité 1 • Faire reconnaître aux enfants les émotions sur les visages, à l'aide d'images :

Choisir et afficher des images (illustrations ou photos) illustrant les 4 premières émotions -évoquées dans le spectacle. Selon l'âge des enfants on peut illustrer les 6 émotions primaires.

Ces images peuvent être utilisées pour communiquer avec l'enfant, lui associer une image et couleur de référence par rapport à un son ressenti.

Voici un imagier proposé ici : <http://www.par-le-signe.fr/diy-imagier-des-emotions/>

Ces images peuvent être en couleurs, ou identifiées par les couleurs des émotions utilisées dans le spectacle (**violet** : peur ; **bleue** : tristesse ; **rouge** : colère ; **jaune** : joie ; **vert** : paix-sérénité)

Activité 2 • Faire reconnaître aux enfants les émotions par l'histoire :

On peut aussi les lui faire reconnaître à la lecture d'une histoire par exemple. (utiliser le mime, les intonations...). Le livre « la couleur des émotions » d'Anna Llenas aux éditions 4 fleuves, peut servir à étayer cette proposition. Ce livre existe aussi en version « pop up ».

Voici d'autres sélections de livres et album jeunesse par le site magic maman :

<https://www.magicmaman.com/emotions-enfant,3368226.asp>

Activité 3 • Faire reconnaître aux enfants les émotions à l'aide d'une marionnette ou peluche (personnage de médiation)

On peut s'inspirer du spectacle et inventer, personnifier un protagoniste, extérieur à nous, qui vivra des émotions. Par exemple, utiliser une peluche et « mimer » ce qu'elle ressent... Les enfants peuvent par exemple deviner l'émotion que l'adulte fait vivre à « boubou le singe » et la désigner sur les images préalablement affichées.

Cet objet, jouet ou personnage de médiation pourra aider les enfants à extérioriser et exprimer plus facilement ce qu'ils vivent (Ce qu'ils font d'ailleurs en général d'eux-même avec leurs jouets, peluches ou poupées... si on leur laisse du temps « à eux »).

On peut également nommer les sensations corporelles ressenties... Cette étape permet de relier les émotions vécues dans la tête avec le ressenti du corps (un tiraillement, un pincement, des mains moites, un serrement dans la poitrine, un courant de chaleur, un frisson...). On peut bien entendu faire le lien avec les manifestations du petit enfant du spectacle (cris, pleurs...) et les images et couleurs qui ont illustré son émotion (larmes sur la peau...)... Ce qui permet de tendre vers l'activité suivante...

Activité 4 • Dans le mouvement du corps : Laisser les enfants «bouger» librement sur la musique... Peut-être que certain.e.s vont mimer, danser l'émotion (ou les émotions) ressenties ?

À tout âge on peut « se laisser danser », porter par son ressenti. **N'oublions pas que l'émotion passe avant tout par le corps, et qu'elle nous met en mouvement. C'est le sens premier de son origine étymologique.**

Les enfants bougent et dansent spontanément pour exprimer leur joie sur la musique si on leur propose **le cadre et l'espace sécurisants** et un temps « doux » et « libre », adéquat pour se laisser aller...

On peut par exemple utiliser les musiques du spectacle pour inviter les enfants à suivre le fil sonore du spectacle et les laisser s'exprimer librement sur les musiques et voix. Vivront-ils les émotions de la même façon que le petit enfant ? Les accessoires (balles, voiles, déguisements, etc. peuvent les stimuler)

À partir de 4 ou 5 ans on peut aussi choisir des musiques avec l'enfant. Nous pouvons élargir le répertoire musical des comptines habituelles, et utiliser des musiques classiques, de films, avec ou sans paroles. On peut les guider et les inviter à danser... orienter un peu plus les consignes : danser la joie, la peur, etc. Cette activité peut se vivre à n'importe quel âge !

Danser a pour avantage d'élargir le champ des possibles de l'expression. Parfois « on n'a pas les mots », ou alors ils n'expriment pas « tout ». De plus, on peut ressentir plusieurs émotions en même temps... Faire le tri n'est pas aisé.

« En dansant on exprime la matière même des émotions qui nous traversent. On extériorise sans intermédiaire. » *source : Danser pour s'exprimer : <https://www.franceinter.fr/emissions/le-philosophe-du-dimanche>*

Danser, mimer permet donc de **libérer l'énergie contenue dans notre corps, quand l'émotion nous traverse.** Cela permet aussi de **réharmoniser la respiration, de revenir au corps, processus nécessaire au cerveau pour s'apaiser et mettre à distance.**

d'autres bienfaits: <https://www.psychologue.net/articles/quels-sont-les-benefices-psychologiques-de-la-danse?fbclid=IwAR09E5XzqIB2uUrDnVa25gD8zXviuhbZbvpA3vMBenaA0Ufjmb-118WTIU>



Activité 5 • Dans le corps : mimer, danser l'émotion (ou les émotions) ressenties à l'aide du masque.

Cette activité doit se faire avec des enfants d'au minimum 6 ans, et à tout âge, en adaptant le cadre des consignes et espaces de libre expression.

Il est possible de faire danser ou mimer les émotions à l'aide des masques (ou de loupes). Cette activité nécessite néanmoins d'être comprise par l'adulte et bien préparée. En effet, le masque permet d'incarner un personnage qui vit une émotion : un masque pour une émotion. Le masque a ceci d'intéressant qu'il permet de mettre à distance (de dissocier), l'émotion qui est interprétée et qui traverse celui/celle qui joue, de sa personnalité profonde. Une fois qu'il/elle enlève le masque il/elle peut se détacher de

l'émotion « interprétée, traversée » : « *Nous ne sommes pas notre colère ou notre peur. Elle nous habille, nous anime et nous colore seulement...* »

Activité 6 • Le memory des émotions, pour les plus grands (à partir de 4 ou 5 ans)

Le memory consiste à retrouver les paires d'images. On peut s'aider de cartes ou jeux pré-existants, et parfois gratuits, et disponibles, sur internet... ou encore créer des cartes « émoticones ».

Fabriquer ou utiliser les cartes disponibles sur les liens ci-dessous. Les disposer toutes face cachée sur la table. Chaque joueur peut retourner 2 cartes à chaque tour. S'il trouve une paire, il la conserve

et peut rejouer. Sinon il les replace au même endroit et attend son prochain tour. Il observe les cartes retournées par les autres joueurs en attendant son tour. Le jeu se termine quand il n'y a plus de cartes sur la table. Le joueur qui a trouvé le plus de paires a gagné.

Ce jeu permet aux enfants de développer leur sens de l'observation et de l'attention, mais aussi d'identifier, reconnaître les émotions. Si un adulte joue avec eux, le jeu peut permettre d'engager des discussions pour illustrer les émotions trouvées, générer des explications...

Ressources gratuites :

<https://papapositive.fr/outil-gratuit-cartes-emotions-ressources-supplementaires/>

<http://famillesenharmonie.blogspot.com/2015/04/cartes-des-emotions.html>

Ressources payantes (à prix libre ou fixe) :

<https://boutique.bougribouillons.fr/produit/cartes-des-emotions-a-decouper/>

<https://www.coolparentsmakehappykids.com/jeux-emotions-imprimer/>

<https://apprendreaeducer.fr/emoticartes-jeu-de-cartes-emotions-enfants/>

Activité 7 • Signer si l'enfant n'a pas encore acquis le langage :

Comme nous l'avons vu dans le spectacle et aussi dans ce livret, nommer les émotions, aide le cerveau à s'apaiser, même si l'enfant ne peut pas encore parler : il entend et s'imprègne des intonations... Mais pour aller plus loin, de nombreuses crèches utilisent aujourd'hui la langue des signes pour bébés (LSB), une langue dérivée de la langue des signes française (LSF) utilisée par les sourds, qui regroupe une vingtaine de signes en moyenne : Il s'agit de se servir de ses mains pour communiquer avec un bébé ou très jeune enfant par signes.

L'objectif n'est pas de remplacer les mots par des gestes, mais **d'associer chaque fois que c'est possible un signe à la parole**. Avant même d'être en mesure de reproduire les mots qu'ils nous entendent prononcer, les bébés sont en effet capables de répéter nos gestes. D'où l'idée de leur proposer un certain nombre de signes qui vont leur permettre d'exprimer ce qu'ils ressentent et **ce dont ils ont besoin**.

Il est important d'être accompagné par une personne qui sait parler la LSB / LSF pour démarrer cette activité. Voici quelques ressources pour en savoir plus.

<https://www.youtube.com/watch?v=gfboBGoHkVk>

L'imagier nuancier en langue des signes :

<https://montessorimaispasque.com/2015/04/02/un-nuancier-des-emotions-en-lsf/>

Des ressources disponibles en médiathèque, en librairie ou sur internet :

- **du Dr Catherine Gueguen** pédiatre formée à l'haptonomie et à la Communication Non Violente (CNV), puis aux neurosciences affectives et sociales : « **Pour une enfance heureuse** » et « **Vivre heureux avec son enfant, un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives** » (aux éditions Robert Laffont)
- **d'Isabelle Filliozat, psychothérapeute** : « **au cœur des émotions de l'enfant** » (aux éditions Lattes), et « **mes émotions** », cahier d'activités, dès 5 ans (aux éditions Nathan).
- **de Jeanne Siaud-Facchin**, psychologue praticienne, spécialiste des surdoués « **Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi** » (aux éditions Odile Jacob).
- **d'Adèle Faber et Elaine Mazlish** : « **Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent** » (aux éditions du phare).
- **de Marshall B. Rosenberg**, psychologue clinicien fondateur du centre pour la CNV (Communication Non Violente) : « **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), initiation à la CNV** » (aux éditions la découverte)
- **Émission « Grand bien vous fasse » sur France Inter : Comment aider ses enfants et ses ados à exprimer leurs émotions ?** <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-05-fevrier-2020>
- « **Émotions : enquête et mode d'emploi** », une BD d'**Art-Mella** (aux éditions PourPenser)

Extrait ici : <https://issuu.com/pourpenser/docs/emotions-enquete-9782371760110-extr?e=0/36740189>



Cie Poudre d'Esperluette
karine@poudredesperluette.fr
Karine Michel 07 82 42 09 94/ 04 71 66 68 38
www.poudredesperluette.fr