



Dossier pédagogique

Quelques notes, pistes et livres pour préparer et/ou prolonger le visionnement du spectacle avec les enfants.

COULEURS ET EMOTIONS

Le noir est le refuge de la couleur
Gaston Bachelard

Marta broie du bleu invite à **une traversée des émotions**, chaque couleur offrant un support à l'exploration de ces états qui passent en nous. **Au début tout est noir**, Marta semble en deuil, dans un trouble où les émotions la submergent et la paralysent. Peu à peu les interventions d'une présence périphérique permettront de les démêler, de les traverser, d'en profiter même. Grâce à la régisseuse qui circule autour du plateau et introduit des matières et objets, Marta va trouver dans les couleurs des appuis pour donner formes à sa **tristesse**, à sa **colère**, puis doucement à son **acceptation sereine** et enfin à sa **joie retrouvée**.

Le voyage de Marta la mène **du noir à la lumière** mais aussi **de la solitude à la rencontre** : Marta d'abord coincée derrière son 4^e mur, à se gaver de cachets pour surtout ne rien sentir, va peu à peu s'ouvrir aux éléments colorés qui l'assaillent puis à la régisseuse et enfin au public.

LIVRES, SUPPORTS D'IMAGINAIRE

A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu : voyelles,
Je dirai quelque jour vos naissances latentes
Rimbaud

C'est un **livre qui amène chaque couleur**, s'ouvrant comme une porte sur de nouveaux pans d'imaginaire. Le riz qui sort du livre bleu entraîne Marta au fond des mers, dans une danse de sirène. Le livre rouge bat la chamade comme un cœur bouleversé. Le livre vert est doux et Marta peut le caresser et se rassurer à son contact. Les pages du livre jaune se décomposent en confetti et donnent lieu à un feu d'artifice de lumière. Même si les tout petits ne savent encore ni lire ni écrire, nous aimons les encourager à voir **le livre comme un compagnon dans la solitude, une ouverture vers l'aventure, vers l'émotion, vers soi**.

L'ECHO CHEZ LES ENFANTS

« La terre est bleue comme une orange. »

Paul Eluard

Les jeunes enfants sont beaucoup confrontés au sentiment de perte, toute séparation étant vécue comme telle. Ils connaissent bien le manque, la sensation d'absence, les petits et grands deuils du quotidien à traverser, à apprivoiser. Ils ont besoin de **donner des formes et une expression aux émotions qui les envahissent** et de trouver des rituels pour accepter la disparition (d'un proche mais plus souvent heureusement d'un doudou, d'un animal). L'encadrement, le **soutien de l'autre**, un parent le plus souvent, est bien sûr essentiel pour trianguler, se rassurer et surmonter la peine.



QUELQUES PISTES PEDAGOGIQUES

>>> **Construire une ROUE DES EMOTIONS** et demander à l'enfant de se situer dessus.

Exemple (<https://jenesuispasunesupermaman.com/2019/10/04/la-meteo-des-emotions-diy-en-aquabeads/>)

Les émotions sont difficiles à apprivoiser. Il est pourtant extrêmement important d'aider un enfant à identifier, comprendre et cohabiter sereinement avec ses émotions. Pour ce faire, il faudra l'aider à poser des mots sur ce qu'il ressent.

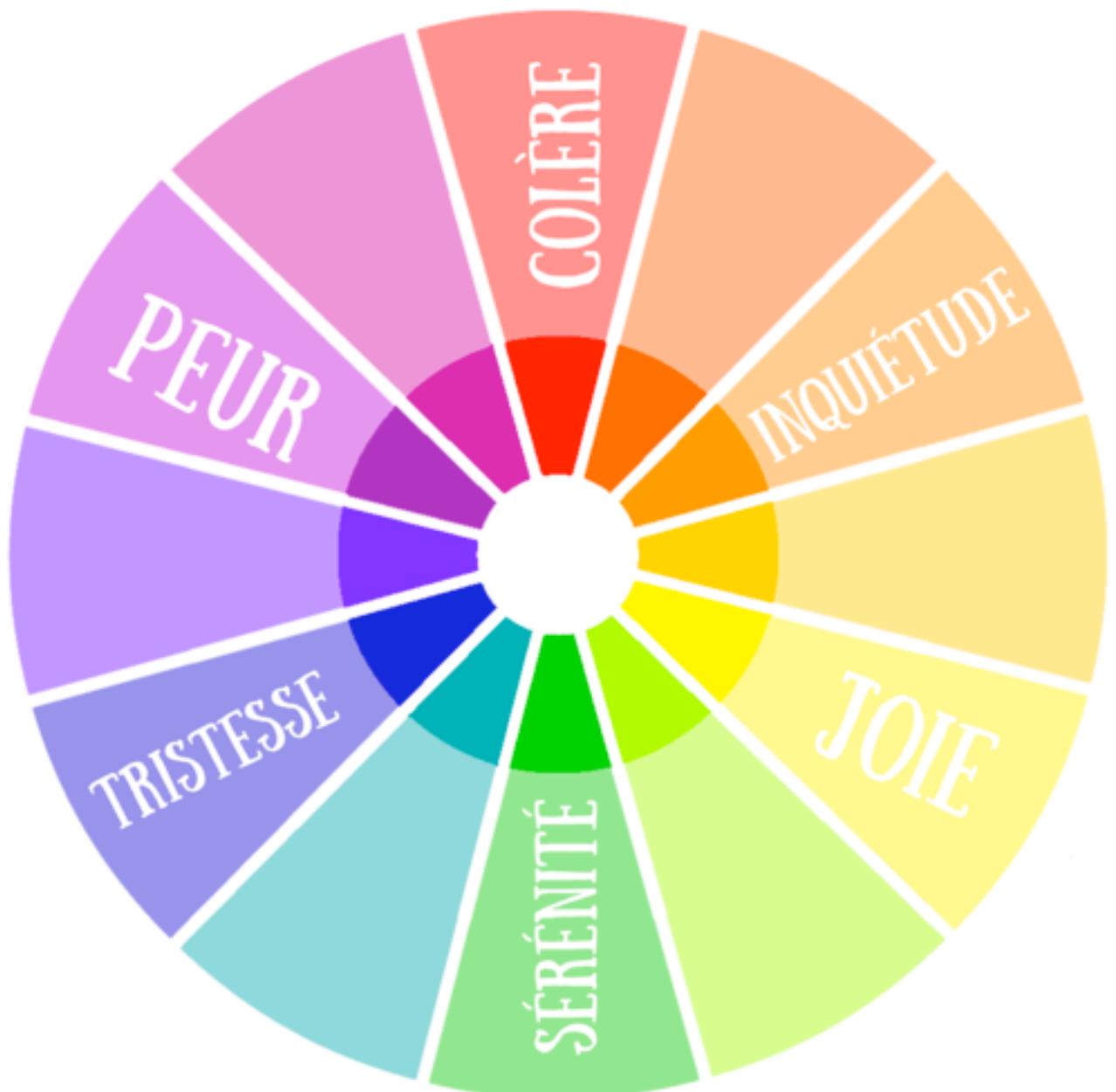
Que m'arrive-t-il ? Pourquoi suis-je dans cet état ? Quand cela va-t-il s'arrêter ?

On pourra poser des questions à l'enfant, proposer des explications possibles à ce qu'il ressent. On pourra également apprendre à décoder au quotidien les émotions des autres qu'on les rencontre dans la vie réelle, les histoires ou les dessins animés; ainsi, lorsque l'enfant sera confronté à une situation similaire à son tour, il saura la décoder et la comprendre. On pourra enfin proposer des activités autour des émotions :

- à l'aide **d'albums illustrés**, observer les personnages, dire qui ressent quoi puis s'amuser à deviner pourquoi ou ce que le personnage va faire.
- **mimer** des émotions pour associer à des manifestations physiques (sourire, agitation, cris...) à des mots.
- **un jeu de rôle**, basé sur le quotidien de l'enfant où on rejoue une scène qui s'est produite dans la journée.

Matériel nécessaire :

- le dessin de la roue imprimé sur une feuille de papier cartonné (ou sur du papier normal collé sur un carton)
- un morceau de carton
- de la colle
- des ciseaux
- une attache parisienne pour accrocher la flèche au milieu de la roue
- une aiguille dessinée et découpée dans les chutes de papier utilisé pour la roue



>>> **Perdre/retrouver ou pas** : On sait que les tout petits apprennent la permanence de l'objet dans les jeux de cache-cache. Le parent part mais revient. Et puis parfois les choses disparaissent ou se cassent. Il y a un joli épisode de Bing où son ballon qu'il avait transformé en bonhomme explose. Et non il ne pourra pas revenir à sa forme gonflée, il faut lui dire au revoir, l'enterrer... Parler de la mort des fleurs, qui fanent pour donner des fruits.

>>> **Tempête de cerveaux / brainstorming** : chercher ensemble tous les objets, animaux, nourriture ou autres correspondant à chaque couleur

>>> **Trier** les objets de la classe par couleur, créer des mandala, chacun ou tous ensemble en déposant chacun son tour un objet dans un espace vide.

>>> **Contes** : Chercher toutes les couleurs dans les contes, classer les contes par couleurs, s'amuser à mélanger des histoires. Et si le chaperon était noir ou vert ?

>>> **Livre** : Jouer avec l'objet livre, toutes les manipulations possible, le contact, le faire voler comme un oiseau... Construire un livre. Mettre ce qu'on aime le plus dans un livre.

>>> Toutes les activités de **peinture** bien sûr ! A mettre en lien avec les émotions : quelle couleur je choisirais pour exprimer telle émotion ? Ou dans l'autre sens : proposer que tout le monde dessine dans une couleur et puis demander ce que ça génère comme sensation, émotion, en fonction des dessins produits...

>>> **Motricité** : Comment bouger bleu ? bouger rouge ? Comment le fait d'imprégner son imaginaire d'une couleur modifie mon corps, mes mouvements ? Quelle couleur me donne de l'ampleur, de la vitesse ou de la retenue ?

Ecouter des musiques et voir quelles couleurs elles évoquent.

Et partir des émotions pour trouver le mouvement : comment bouger « en colère », « triste », « heureux », « excité »,... Taper dans un coussin, pleurer et consoler, danser et sauter de joie, respiration et position de la méditation pour atteindre la sérénité (voir le livre *Calme et attentif comme une grenouille* d'Eline Snel). Notion de « jouer à », de « personnage » comme ils passent leur temps à incarner leurs héros préférés, en se déguisant ou pas.

>>> **Chant** : On pourrait aussi faire des sons, chanter bleu, vert, jaune... Reproduire les sons de la colère, de la tristesse, de la joie, de la paix intérieure. Inventer le chant des larmes, des cris qui passent de la joie à la rage...

>>> **Un jour, une couleur** : chaque jour, tous les enfants sont invités à s'habiller (majoritairement) dans une couleur et tout faire dans cette couleur : manger, danser, quelle odeur aurait-elle ? Créer un espace de cette couleur, accumuler des matières à bricolage de cette couleur, inventer un personnage, ...

Le dernier jour : multicolore. Faire se rencontrer les créations de la semaine. Définir différentes zones dans l'espace avec les différentes couleurs, éventuellement associées à une émotion... Chaque fois qu'on change de zone, on change d'état, de personnage.

BIBLIOGRAPHIE

COULEURS / EMOTIONS

La couleur des émotions

Anna Llenas (Auteur) Marie Antilogus (Traduction), Edition des Quatre Fleuves, 2014

La petite fille va aider le monstre des couleurs à reconnaître ses émotions et à les ranger dans des flacons étiquetés pour qu'il retrouve son bien-être.



Le Livre en colère – Le livre amoureux – Le livre qui a peur – ...

Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau, L'école des loisirs, 2018

Le livre a été amoureux, en colère, cette fois il a peur du noir et n'arrive pas à s'endormir. Il faut le réconforter, doucement, calmer ses inquiétudes. Ce n'est pas facile mais avec l'aide de la petite souris, le livre s'endort rassuré. Pour les tout petits.

Mes émotions, Gaston la licorne

Aurélie Chien Chow Chine, Hachette, 2018

Gaston est une petite licorne différente des autres. Il a une particularité : sa crinière porte les couleurs de l'arc-en-ciel lorsqu'il va bien, mais dès qu'une émotion forte le submerge, sa crinière et sa queue changent de couleur selon son humeur : la tristesse, la colère ou encore la joie par exemple. A la fin de chaque histoire : des petits gestes magiques (petits exercices très simples) pour aider l'enfant à gérer ses émotions.

Le livre de mes émotions

Stéphanie Couturier (Auteur), Maurèen Poignonec (Illustration), Gründ, 2017

Comment te sens-tu aujourd'hui ? Voici une jolie histoire pleine de tendresse et de poésie sur les émotions que ressentent les enfants tout au long de la semaine. Un bel album avec des flaps et animations pour apprendre à maîtriser ses émotions, créé par une auteure sophrologue.

Grosse colère

Mireille d'Allancé, L'école des Loisirs, 2000

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.

Calme et attentif comme une grenouille

Eline Snel, éditions Les Arènes

Un livre et un CD : une méthode de méditation simple pour des enfants sereins, heureux, à la maison et à l'école. Dès 4, 5 ans.

DEUIL, TRISTESSE

Les Couleurs de la Vie

Aurore Vankerkhoven, Norina, 2005

Quand un événement malheureux survient, les couleurs de la Vie deviennent tristes et ternes. On croit que jamais à nouveau elles ne seront belles. Et puis, un jour, elles reprennent leur éclat. Comme dans l'histoire d'Aurore.

La Visite de petite mort

Kitty Crowther, Pastel, 2005

Petite Mort se désole: les gens qu'elle emmène au royaume de la Mort sont tristes. Ils soupirent, ils ont froid. Jamais personne ne lui parle... Jusqu'au soir où Petite Mort vient chercher Elsewise. La fillette l'accueille avec joie: "Enfin, vous êtes là !" s'écrie-t-elle en souriant.

Petit lapin Hoplà

Elzbieta, École des loisirs, 2001

Un livre plein de sensibilité, écrit comme une comptine : Hoplà, le petit lapin est mort dans un accident de la route. Ses amis participent chacun à leur manière aux étapes du deuil.

Le paradis

Nicholas Allan, Mijade, 1997

Lili, une petite fille, laisse partir son chien Phil pour le Paradis. Si l'absence et la perte de son animal préféré reste un événement douloureux, le deuil se fait ici tout en douceur.

Raides morts

Babette Cole, Seuil, 1996

Un album qui retrace avec humour les étapes de la vie, de la naissance à la mort, et même au delà...

Tu seras toujours avec moi

Mariko Kikuta, Albin Michel, 2003

Shiro est le chien de Miki. Ils vivent ensemble plein d'aventures jusqu'au jour où Shiro se retrouve seul. Miki n'est plus et ne sera plus jamais là.

Un album qui parle avec douceur et naturel d'un sujet délicat : la mort d'un enfant.

