

## SE CONNAÎTRE

# La météo des humeurs



CITOYENNETÉ

**Auteur**

 Fédération  
Léo Lagrange

—

**Public**

 Entre 3  
et 6 ans

—

**Nombre  
de participants**

 Entre 6 et  
12 enfants

—

**Nombre  
de séances**

6

—

**Durée**

 Moyenne  
de 1 h 25  
par séance

—

**Temps  
de préparation**

0 0

—

## Présentation générale

Ce cycle vise à accompagner les enfants dans la compréhension de leurs ressentis et de leurs sentiments par le biais d'objets, d'histoires, de dessins et de musiques. Partir d'une manifestation physique pour mieux comprendre les réactions des autres.

## Programme des séances

Séance 1 : le bonhomme à émotions  
Séance 2 : les chaudoudoux  
Séance 3 : le fou rire  
Séance 4 : la boîte à cris  
Séance 5 : les poupées russes des émotions  
Séance 6 : le Gruffalo

## Idées de sortie en rapport avec le cycle

Visite d'un théâtre.

## Prolongement / approfondissement

Aborder les émotions à travers la mise en place d'activités présentes dans ces séances sur les temps d'accueil périscolaires du matin et du soir. Mettre en place des rituels autour de la découverte des émotions permettra à l'enfant de mieux comprendre ce qu'il ressent, ce qui favorisera la communication bienveillante au sein du groupe.

## Liens

### Quelques ressources sur la pédagogie auprès des petits

- « Les amitiés entre enfants » : série documentaire de Valeria Lumbroso sur les relations entre enfants, les premières amitiés, de la crèche à l'école. Certaines parties sont accessibles en ligne.
- Les sites spécialisés sur l'autisme proposent plusieurs outils pour la gestion des émotions, à réadapter pour vos publics ; voir [spectredelautisme.blogspot.fr/2016/02/emotions-enfants-besoinsparticuliers.html](http://spectredelautisme.blogspot.fr/2016/02/emotions-enfants-besoinsparticuliers.html)

### D'autres sites généralistes

- [www.ricochet-jeunes.org](http://www.ricochet-jeunes.org) : le site Ricochet, pour des idées de livres jeunesse avec une recherche possible par thématique et par tranche d'âge.
- [www.cabaneaidees.com](http://www.cabaneaidees.com) : Cabane à idées, un blog parmi d'autres, rédigés par les enseignants de maternelle, et parfois les parents, qui présentent des idées d'activités et de livres bien détaillées.
- [www.momes.net/comptines](http://www.momes.net/comptines) : Momes !, pour des idées de comptines et de chansons.

### Films et livres

- *Vice-Versa*, Pixar, 2015 : ce long métrage aborde avec beaucoup de finesse les différentes émotions. Si les 3-6 ans sont encore un peu petits pour voir le film en entier, quelques extraits pourront être utilisés, en particulier le début du film.
- Aux Éditions Piccolia, dans la collection « Les sentiments expliqués aux tout-petits », *La Peur*, *La Colère*, *La Joie...* en suivant un petit lapin.
- *Léo et Popi, Les Petits Bonheurs au fil des saisons*, Hervé Secher, Claire Clément, Helen Oxenbury, Bayard jeunesse, 2013.

## SÉANCE 1

# Le bonhomme à émotions

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h 15



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour les bonhommes à émotions : du carton, des feutres, de la peinture, des attaches parisiennes, des ciseaux, de la ficelle.

Pour le Mange-Colère : des bouts de papier à froisser, une corbeille à papier ou un carton.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Aucun.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier différentes émotions et comprendre la façon dont elles se manifestent sur le visage.
- Fabriquer un bonhomme à émotions.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 10 min

Dans l'idéal, une histoire qui détaille les différentes émotions qui existent.

Une suggestion : *Rouge comme une tomate et autres émotions naturelles*, Joost Elffers et Saxton Freymann, Mila Éditions, 2007 ; un petit livre amusant pour comprendre les mimiques que nous faisons tous et toutes lorsque nous sommes en colère, triste, etc. Et pour bien comprendre, ce sont des fruits et légumes qui racontent l'histoire !

Quelques idées de questions pour les enfants : comment les personnages se sentent dans l'histoire : est-ce qu'ils sont tristes ? en colère ? contents ? impatients ?

### L'ACTIVITÉ MANUELLE : LE BONHOMME À ÉMOTIONS

⌚ 30 min

Encourager les enfants à fabriquer un bonhomme à émotions pour les aider à comprendre les différentes mimiques liées aux émotions.

Exemples de bonhommes à émotions sur [mrprintables.com/learning-about-emotions.html](http://mrprintables.com/learning-about-emotions.html) (site en anglais, mais qui propose des illustrations très claires).

Sur ces modèles, distribuez aux enfants un rond en carton de 15 cm de diamètre environ, avec des trous déjà percés pour les sourcils, les yeux, le nez, la bouche et les joues.

Pour les éléments du visage, les plus grands peuvent les découper sur différents papiers épais de couleur (en suivant un modèle), et les plus petits peuvent simplement les décorer.

Aidez les enfants à accrocher les éléments avec des attaches parisiennes.

Une fois tous les visages réalisés, laissez les enfants faire quelques tests pour voir quelles sont les émotions qui apparaissent dès que l'un des éléments bouge.

Pour que les enfants puissent accrocher leur « bonhomme », vous pouvez faire un trou tout en haut de la tête et y passer une petite ficelle.



© mrprintables.com

### L'ACTIVITÉ COLLECTIVE : LE MANGE-COLÈRE

🕒 30 min

Rassemblez tous les enfants ensemble, avec leur bonhomme. Demandez-leur de vous montrer à quoi ressemble leur bonhomme lorsqu'ils sont contents, puis lorsqu'ils sont en colère. Comment font-ils pour faire ressentir cette colère ?

Pour que tout le monde se sente bien ensemble, vous allez construire un « Mange-Colère », c'est-à-dire un récipient où tout le monde pourra déposer sa colère et la laisser à cet endroit, sans la ramener à la maison.

On peut ainsi y déposer sa colère quand on le souhaite, pendant la séance, avant ou après.

Concrètement, pour fabriquer le Mange-Colère, il faut un récipient identifié : corbeille à papier, carton, boîte... Lorsque les enfants se sentent envahis d'un sentiment désagréable, ils froissent un bout de papier de brouillon et le jettent à l'intérieur.

Avec les enfants, vous pouvez donc constituer deux groupes pour :

- décorer le Mange-Colère avec des dessins, des gommettes, des découpages, etc.,
- préparer des feuilles de brouillon à jeter dedans.

### CONSEILS

- Plusieurs modèles et idées sont disponibles sur Internet.
- Distribuer un support qui représente un visage, auquel les enfants peuvent ajouter différentes parties : les sourcils, les yeux, le nez, la bouche, des larmes... pour symboliser un changement d'émotion.
- Possibilité d'utiliser de la pâte à modeler, pâte à sel, des gommettes...
- Il est également possible de fabriquer des marionnettes à doigts ou à mains qui représentent chacune une émotion différente.

## SÉANCE 2

# Les chaudoudoux

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h 15



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour les « poupées du tracas » : cartons et papiers rigides, ficelles, feutres, laine, bâtons d'Esquimaux...

Pour les chaudoudoux : laine, peluches, tissus... dans tous les cas, des matières plutôt douces et soyeuses ; des yeux en plastique.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Réfléchir ensemble à ce qui fait pleurer.
- Comprendre comment être réconforté et réconforter les copains.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 15 min

Dans l'idéal, une histoire où les personnages sont tristes et à travers lesquels on peut voir comment se manifeste cette tristesse. Possibilité d'utiliser une histoire qui mêle tristesse et joie car ces deux sentiments sont liés.

Une suggestion : *Le Conte chaud et doux des chaudoudoux*, Claude Steiner et Pef, Interéditions, 1984 ; dans une ville imaginaire, les habitants s'échangent des chaudoudoux dans la bonne humeur. Jusqu'à ce qu'une vilaine sorcière les remplace par des froids-piquants... Une histoire toute douce pour découvrir comment prendre soin les uns des autres.

Quelques idées de questions pour les enfants : qu'est-ce qu'il se passe lorsque l'on reçoit un froid-piquant ? Est-ce qu'on rit ? Est-ce que l'on pleure ? Pour vous aider, vous pouvez reprendre les bonshommes confectionnés lors de la première séance.

Et comment peut-on faire pour consoler quelqu'un qui a l'air triste ? Et quelqu'un qui est pris dans des froids piquants ? Si on est tout seul, comment on fait pour avoir l'impression d'être avec des chaudoudoux ?

### L'ACTIVITÉ MANUELLE : LES POUPÉES DU TRACAS

⌚ 30 min

D'après une légende guatémaltèque, les enfants fabriquent des poupées pas plus hautes que leurs doigts, auxquelles ils racontent tous leurs soucis avant de s'endormir. Glissées sous les oreillers, les poupées emportent les soucis pendant la nuit... En cas de gros souci, les enfants cachent la poupée dans un endroit secret, un soir de pleine lune. Et le souci disparaîtra à la prochaine pleine lune.



Pour réaliser des poupées facilement, plusieurs techniques existent : il faut surtout qu'elles tiennent dans une main d'enfant. Elles peuvent être en tissu, en carton, en pince à linge, dessinées ou habillées avec du tissu, de la laine... Vous pouvez aussi fabriquer avec eux une petite trousse ou une boîte où les ranger, par exemple une boîte d'allumettes décorée.

### L'ACTIVITÉ COLLECTIVE : LES CHAUDODOUX

🕒 30 min

Pour finir l'activité, les enfants fabriquent un stock partagé de chaudoudoux, qui pourront être mis dans un seau, un panier ou une grande boîte, visible en permanence. Dès que l'un ou l'une d'entre eux semble un peu triste, les autres pourront aller lui chercher un chaudoudou ! À la fin de la journée, on remet les chaudoudoux dans le stock.

La forme des chaudoudoux est à inventer : une peluche, une pelote de laine, un dessin, une sculpture en pâte à modeler. Peu importe ! Tant que les enfants y voient du réconfort et une façon de sécher leurs larmes.

Pour ressembler à ceux du livre, vous pouvez tout simplement confectionner des pompons en laine, de toutes les couleurs, auxquels vous ajouterez des yeux en plastique !



### CONSEIL

Pour les plus grands, à partir de 4-5 ans, vous pourrez aussi leur lire *Billy se bile* d'Anthony Browne (L'École des loisirs, 2006) : l'histoire d'un petit garçon qui découvre l'utilisation des « poupées tracas » pour lutter contre toutes ses peurs et angoisses du soir...

### LIENS

- [www.petitestetes.com/bricolage.html](http://www.petitestetes.com/bricolage.html) : Petitestetes.com, l'un des blogs où trouver plein d'idées :
- Sur le réseau social Pinterest, vous trouverez multitude de versions des poupées guatémaltèques et des chaudoudoux. L'inscription est gratuite.

## SÉANCE 3

# Le fou rire

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h 10



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

L'histoire à raconter.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace en plein air ou une grande pièce, dégagée.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qui déclenche le rire chez soi et chez les autres.
- Ressentir les bienfaits du rire dans le corps.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 15 min

Dans l'idéal, une histoire plutôt positive, tournée vers la joie de vivre, qui mêle différents sentiments.

Deux idées :

- *100 Raisons de prendre la vie du bon côté !*, Amélie Falière, Seuil Jeunesse, 2012 ;
- *Brouille et chatouilles*, Carol Thompson, Casterman, 2012. Face aux petits désagréments, les personnages gardent leur « positive attitude » !

Quelques idées de questions pour les enfants : est-ce que cela leur arrive de rire ? Est-ce que c'est agréable ? Est-ce qu'ils savent pourquoi ils rient ? Est-ce que tout le monde rit de la même façon, en faisant les mêmes sons ?

Vous pouvez échanger un peu sur les différents rires : ceux qui rient la bouche ouverte, la bouche fermée, en disant « Haha » ou en pouffant de rire. S'ils n'ont pas d'exemple, demandez-leur d'imiter leurs parents, la maîtresse, un frère ou une sœur.

### LE YOGA DU RIRE

Le rire, ce n'est pas seulement lorsque quelqu'un nous raconte une blague ou nous fait des chatouilles. C'est aussi une façon de se sentir bien, de respirer, de se détendre. Voici donc plusieurs petites activités à expérimenter ! Pour faciliter la mise en place des jeux, vous pouvez aussi faire des petits groupes.

### LE PETIT CHAT MALADE

⌚ 15 min

Les enfants sont assis en cercle. L'animateur se déplace au milieu du cercle, à quatre pattes. Dès qu'il s'arrête devant un enfant, celui-ci doit lui caresser la tête en répétant trois fois : « Pauvre petit chat malade. » Si l'enfant rit, il remplace l'animateur et devient le chat !

Pour corser les choses, le chat peut faire des grimaces, miauler, ronronner. Il peut toucher celui ou celle qui le caresse uniquement avec la tête, comme un vrai chat.

### LES BINÔMES

⌚ 15 min

Deux par deux, les enfants sont dos à dos, épaules contre épaules et fesses contre fesses. Laissez-les rire pendant quelques minutes, toujours dos à dos.

Demandez-leur si certaines parties du corps bougent lorsque l'on rit. Pour les plus petits, ils peuvent simplement montrer... les épaules qui bougent, les mains qui remontent devant la bouche, la tête en arrière... chacun rit différemment !

### LA SALADE DE RIRES

🕒 15 min

Demandez aux enfants de se mettre en cercle, assis ou debout. Ils peuvent aussi être couchés, toutes les têtes vers le centre.

Les enfants devront répéter les sons que vous ferez. Commencez par « Ha », puis « Haha », puis « Hahaha », puis « Hahahaha » en laissant aux enfants le temps de répéter. Théoriquement, à ce stade, un fou rire général devrait prendre le dessus.

Si cela fonctionne bien, vous pouvez leur demander de rire en changeant de voyelles. Par exemple, passer du « Hahaha » au « Hihihhi », puis « Hohoho ».

Pour calmer tout le monde, vous pouvez aussi faire le chef d'orchestre et les faire rire doucement, puis de plus en plus fort, pour ensuite redescendre.

### LA DANSE DU LIMOUSIN

🕒 10 min

Pour clôturer la séance, voilà une idée de danse joyeuse pour bouger tous ensemble, un peu dans tous les sens. Pour la danse du Limousin, les enfants sont en cercle et tournent en marchant. Le « chef de ballet » fait un geste, que tous les enfants doivent répéter, en rythme : on tape sur sa tête, sur son ventre, on saute à cloche-pied... Pour chaque couplet, vous pouvez demander aux enfants, à tour de rôle, de donner une idée de geste, et tous les autres reprennent. C'est le même principe que « Jean petit qui danse ».

### CONSEIL

Le rire libère de l'endorphine et permet de lutter contre le stress. C'est pour cela que l'on se sent si bien après un fou rire. Au risque d'avoir mal aux abdominaux à force de les contracter ! Tous les jours, un enfant rit plus de 200 fois, contre 15 fois pour les adultes...

### LIENS

- Sur [Dessine-moi une histoire](#), quelques idées de comptines à mimer (avec une vidéo explicative pour chacun).
- Sur le blog Apprendre à éduquer, l'article « [Pourquoi proposer des jeux du rire aux enfants ?](#) » nous parle du yoga du rire.

## SÉANCE 4

# La boîte à cris

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h 35



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour la boîte à cris : petites boîtes en carton, feutres, marqueurs, scotch.

Pour la cocotte-minute : un grand carton avec une cocotte-minute dessinée dessus, petites étiquettes, feutres et marqueurs.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les gestes de la colère.
- Apprendre à accepter cette colère et à la gérer, notamment en groupe.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 15 min

Dans l'idéal, une histoire qui décrit comment on se sent lorsqu'on est en colère, ce qu'il se passe dans la tête et comment cela se manifeste dans les gestes.

Deux idées :

- *Grosse Colère*, Mireille D'Allancé, L'école des loisirs, 2000 ;
- *La Colère du dragon*, Thierry Robberecht et Philippe Goosens, Mijade, 2005.

Deux histoires où la colère apparaît sous différentes formes, comme une ombre gigantesque et rouge dans l'un, et sous les traits d'un dragon dans l'autre, qui détruisent tout sur leur passage.

Quelques idées de questions pour les enfants : et toi, est-ce que tu as déjà eu une grosse colère et pourquoi ? Qu'est-ce que tu as fait ?

Pour aider les enfants, vous pouvez leur montrer des images de personnages qui renversent tout dans leur chambre et qui ont les joues toutes rouges, les sourcils froncés. On peut aussi reprendre les bonhommes de la séance 1.

### L'ACTIVITÉ MANUELLE : LA BOÎTE À CRIS

⌚ 30 min

Chaque enfant a une petite boîte en carton à disposition pour la peindre, y coller des gommettes, écrire son nom pour ceux qui le peuvent.

Le principe : lorsque la grosse colère monte, on peut ouvrir la boîte et crier DEDANS (c'est important). Ensuite, on referme très vite la boîte pour que la colère reste à l'intérieur. Ensuite, dès que l'on peut le faire, chacun sort sa boîte à l'extérieur et ouvre le couvercle pour que la grosse colère s'en aille loin.

Pour éviter une cacophonie générale, on peut aussi crier sans utiliser les cordes vocales, ou bien crier à voix basse... même si c'est beaucoup moins efficace...

### L'ACTIVITÉ COLLECTIVE : LA COCOTTE-MINUTE

⌚ 30 min

Sur un grand carton, dessiner une cocotte-minute. Préparer des petits papiers plastifiés présentant des mots-clés et un visage qui représentent une émotion, que vous disposez à côté de la cocotte-minute. Ces émotions peuvent être choisies avec les enfants. Par exemple : ça explose, je suis très fâché, je suis triste...

Lorsqu'un enfant sent qu'il est près d'« exploser », il choisit l'une de ces petites étiquettes et la colle sur la cocotte-minute. Tout le monde fera bien attention à ce que la boîte ne déborde pas ! On peut utiliser aussi un volcan ou tout autre objet qui peut exploser sous la pression !



### MOTRICITÉ : LE PARCOURS DES COMBATTANTS

🕒 20 min

Pour finir la séance, proposez aux enfants un parcours pour se défouler, plutôt actif.

Quelques idées : un chamboule-tout avec des dessins qui symbolisent la colère, des objets à transvaser d'un cerceau à l'autre pour déposer la colère en dehors de soi, un concours de grimaces de colère... Attention à bien gérer la fin de l'atelier pour que les enfants ne terminent pas surexcités !

### CONSEILS

- Il est important d'expliquer aux enfants que la colère est un sentiment naturel, que tout le monde ressent. La colère n'est pas mal en soi, si cela ne blesse personne. Mais comme ce n'est pas un sentiment très agréable, il est important de savoir comment l'exprimer pour ne pas la garder à l'intérieur et devenir un dragon !
- Pour que les parents puissent utiliser la boîte à cris à la maison, pensez à coller une petite explication au dos de la boîte, ou dans un cahier d'activités si vous en avez un. Dans tous les cas, il est important de bien préciser son usage pour éviter de surprendre toute la famille !
- En fin de séance, au moment de la « météo de l'humeur », demandez si les enfants ont besoin d'une boîte à cris ou plutôt de chaudoudoux pour savoir comment vider la cocotte-minute. Il faut trouver un système et un moment identifiés pour la vider, au cours de la journée, pour que le principe soit mené à son terme.

## SÉANCE 5

# Les poupées russes des émotions

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour les poupées russes : modèles à découper, ciseaux, feutres, crayons de couleur, gommettes, tissus, laine, scotch.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aider les enfants à comprendre que les émotions sont liées les unes aux autres et qu'elles s'enchaînent.
- Se rendre compte de ses propres réactions dans les situations de la vie courante.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 15 min

Dans l'idéal, une histoire où les personnages ont du mal à rester en place pour montrer aux enfants ce qu'il se passe lorsqu'on a du mal à patienter.

Une idée : *Olivia prépare Noël*, Ian Falconer, Seuil jeunesse, 2008 ; une petite fille essaie tant bien que mal de patienter avant l'arrivée du père Noël et enchaîne les bêtises...

Quelques idées de questions pour les enfants : comment Charlotte réagit-elle ? Est-ce qu'elle reste en place ? Et toi, lorsque tu attends quelque chose, est-ce que tu arrives à rester assis ou est-ce que c'est difficile ? Pourquoi ?

### L'ACTIVITÉ MANUELLE : LES POUPÉES RUSSES DES ÉMOTIONS

⌚ 30 min

Pour bien faire comprendre aux enfants le lien qui existe entre nos émotions, voici un modèle tout simple de poupées russes à reprendre, à découper et à décorer.

Dessiner cette forme de trois tailles différentes pour que les enfants la découpent et la décorent.

Sur chacune des poupées russes, les enfants peuvent dessiner des yeux, une bouche, des sourcils différents pour exprimer ces différentes émotions. Il n'y a pas d'ordre de grandeur des émotions obligatoire, à eux de choisir celle qui leur est la plus forte : la poupée qui recouvrira les autres.



## LES SITUATIONS DU QUOTIDIEN

🕒 15 min

Avec des exemples du quotidien, demandez aux enfants comment ils réagissent dans telle et telle situation. Vous pouvez soit leur montrer des images, soit les jouer avec eux. Pour s'aider, ils peuvent aussi utiliser les petites poupées russes et montrer celle qui correspond à leur ressenti, ou utiliser les bonshommes créés à la séance 1.

### Quelques idées non exhaustives de situations

- On te donne des bonbons.
- Ton papa ou ta maman te gronde très fort.
- Un copain te bouscule dans la cour de récré.
- Tu te réveilles après un cauchemar, en pleine nuit.
- Tu tombes de ton vélo et te fais très mal.

## CONSEILS

- Pour bien comprendre les connexions entre toutes les émotions, vous pouvez aussi utiliser un extrait du film *Vice-Versa* des studios Pixar. Il présente très clairement la joie, le dégoût, la peur, la colère et la tristesse. Un extrait de quelques minutes peut permettre aux enfants de personnaliser les différentes émotions avec les personnages du film.
- Si vous avez encore les livres à portée de main, vous pouvez reparler avec les enfants des personnages qu'ils ont vus au fil des séances pour mieux faire le lien entre ces situations.

## SÉANCE 6

# Le Gruffalo

👤 1 animateur niveau BAFA | ⌚ 1 h 15



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour le Gruffalo : feuilles, feutres, colle, scotch, tissus...

Pour Pierre et le loup : un téléphone ou une chaîne hi-fi pour diffuser de la musique, un espace en plein air ou une grande salle dégagée.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Permettre aux enfants d'identifier les signes de la peur.
- Comprendre que la peur peut aussi être un moteur.

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### L'HISTOIRE

⌚ 15 min

Dans l'idéal : une histoire où les héros affrontent leurs peurs et/ou leurs angoisses.

Deux idées :

- *Mes Petites Peurs*, Jo Witek et Christine Roussey, La Martinière Jeunesse, 2015 ; un livre sur les petites peurs du quotidien, entre la cuisine et la chambre, le salon et le cabinet du médecin !
- *Gruffalo*, Julia Donaldson et Axel Scheffler, Gallimard Jeunesse, 2012 ; pour comprendre que ce ne sont pas toujours les plus petits qui ont peur des plus gros. L'histoire existe aussi sous forme de film d'animation.

Quelques idées de questions pour les enfants : et toi, qu'est-ce qui te fait peur ? Est-ce que c'est agréable d'avoir peur ? Comment faire lorsqu'on a peur ? Est-ce qu'il y a des choses qui te faisaient peur avant et plus maintenant ?

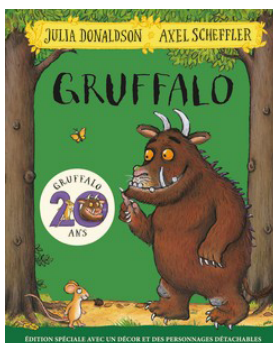
### L'ACTIVITÉ MANUELLE : LE GRUFFALO

⌚ 30 min

En reprenant l'histoire du *Gruffalo*, tous les enfants imaginent leur Gruffalo à eux. Ils le dessinent sur une grande feuille.

Pour respecter l'esprit du Gruffalo, il faut surtout un personnage un peu rigolo, qui fasse plus rire que peur !

Un grand Gruffalo peut aussi être fait par tout le groupe, si les enfants réussissent à se mettre d'accord sur ses yeux, la taille de ses pattes, la couleur de sa peau ou de son pelage...



© Gallimard Jeunesse,  
Paris, 2019

## MOTRICITÉ : PIERRE ET LE LOUP

🕒 30 min

Pour aider les enfants à mieux comprendre et ressentir les différences entre la peur et le courage, vous pouvez utiliser le début de l'histoire de *Pierre et le loup*. Au tout début, tous les personnages sont présentés et identifiés par une mélodie différente. Les enfants sont debout, partout dans la pièce. À chaque musique différente, ils miment les personnages en utilisant leurs bras, leurs jambes, en faisant des grimaces si besoin. N'hésitez pas à passer les extraits plusieurs fois, dans des ordres différents.

Par exemple : Pierre sautille, l'oiseau saute à « pieds joints », le chat avance sur la pointe des pieds, le grand père a les bras croisés et les sourcils froncés, les chasseurs avancent doucement, le loup est avance sur ses quatre pattes, tout doucement, l'air sérieux, qui fait peur...

### Quelques repères sur les personnages et les instruments reliés

- L'oiseau : une flûte légère
- Le canard : un hautbois mélancolique
- Le grand-père : un basson qui bougonne
- Les chasseurs : les timbales et la grosse caisse pour les coups de feu
- Le loup : les cors sévères et sombres
- Pierre : les violons légers et joyeux

## CONSEILS

Pas la peine d'insister sur les grosses peurs des enfants, pour éviter de réveiller des angoisses. N'hésitez pas à leur dire aussi que les adultes peuvent avoir peur, comme les enfants. Finalement, le plus important, c'est surtout de comprendre de quoi on a peur pour dépasser cette peur.

## LIENS

- La musique de *Pierre et le loup*, de Sergueï Prokofiev, est facilement trouvable sur toutes les plateformes d'écoute en ligne.
- Une autre idée de livre pour les moins de 4 ans : *Lou et Mouf. Ça fait peur !*, Jeanne Ashbé, Pastel-École des loisirs, 2005.