Activité Sens et Foi

La peur

90'



Une animation Sens et Foi débute par une **expérience** vécue par tous, nourrit la **réflexion**, crée une **connexion** avec le quotidien et le monde, puis mène au **réinvestissement** par l'action.

Ambition Guide

Comprendre ses émotions dont la peur et renforcer sa confiance en soi.

Enrichissement complémentaire

Favoriser des relations bienveillantes entre les Nutons.

Objectifs et matériel

Expérience 30 minutes	Je découvre différentes peurs et j'apprends à reconnaitre ce que je ressens.
	• De quoi aménager un musée dans le noir : objets, images, mots, ambiance sonore et lumineuse, boites à l'aveugle, etc. • Un bocal transparent par Nuton (« bocal à frissons ») • Des perles ou des pompons
Réflexion 15 minutes	Je mets des mots sur ce que j'ai vécu et sur ce que la peur provoque en moi.
	Les bocaux à frissons de la phase précédente
Connexion 15 minutes	Je fais des liens entre mes peurs, celles des autres et ce que je vis au quotidien.
	• Les bocaux à frissons • Des cartes émotions (comme celles proposées dans l'outil *Guid'Émoi*) ou un support visuel reprenant différentes émotions
Réinvestissement 30 minutes	Je découvre des façons d'apprivoiser mes peurs et d'aider les autres à apprivoiser les leurs.
	• Feuilles et matériel de dessin • Grande affiche • Papier calque (ou autre support au choix, mais de préférence non opaque)

Posture d'animation

La peur est une émotion normale et chacun la vit différemment.

- Veille à créer un climat de confiance où les Nutons peuvent s'exprimer librement et être écoutés avec respect. Aucune peur ni aucune réaction ne doit être source de moqueries.
- Adapte le contenu et l'ambiance à l'âge de ton Groupe. Le but n'est pas d'impressionner ou d'effrayer les Nutons, mais de leur permettre d'explorer cette émotion en toute sécurité. Pour certains enfants, le simple fait d'entrer dans un espace assombri représente déjà un défi important.
- Assure-leur qu'ils sont en sécurité, qu'ils peuvent choisir de ne pas participer à certaines expériences et qu'ils sont libres de quitter l'activité à tout moment s'ils ne se sentent pas à l'aise.

Préambule

La peur fait partie de la vie. Tout le monde la ressent un jour ou l'autre, même les personnes qui semblent les plus courageuses. Elle nous avertit d'un danger, nous pousse à être prudents ou nous invite à réfléchir avant d'agir. Avoir peur n'est donc ni une faiblesse, ni un échec.

Grandir, c'est apprendre à reconnaitre ses peurs, à les comprendre et, petit à petit, à les apprivoiser. Certaines se dépassent, d'autres demandent simplement du temps. Chacun avance à son rythme.

C'est aussi apprendre à respecter les peurs des autres. Ce qui semble facile pour l'un peut être difficile pour un autre. Encourager, écouter et accompagner est souvent bien plus utile que forcer ou se moquer.

Au cours de cette activité, les Nutons sont invités à explorer leurs peurs, à réfléchir à ce qu'elles leur apprennent et à découvrir comment elles peuvent parfois devenir une force plutôt qu'un obstacle.

Expérience

Musée dans le noir

Installation du musée

Aménage un musée présentant différentes peurs que les Nutons peuvent rencontrer. Expose :

- des objets : faux ossements, araignée en plastique, masque de clown, micro, seringues…
- des photos ou vidéos : forêt sombre, avion, ascenseur, loup, pierre tombale…
- des mots représentant des peurs plus abstraites : le vide, la solitude, le rejet, le regard des autres, l'inconnu...

Crée une ambiance immersive en jouant avec l'éclairage, la disposition des éléments ou l'environnement sonore. Tu peux assombrir légèrement la pièce, mettre certains objets en valeur ou en suspension, proposer des expériences sensorielles comme différents matériaux à toucher ou des objets cachés dans des boites.

Veille toutefois à adapter l'intensité de l'ambiance à l'âge et à la sensibilité de ton Groupe. **L'objectif est d'accompagner les Nutons à reconnaitre et à explorer cette émotion dans un cadre sécurisant**.

Visite du musée

Invite les Nutons à parcourir le musée à leur rythme et à découvrir les différents éléments exposés. La visite est accompagnée par les Animateurs.

Remets à chacun un bocal transparent ainsi que des perles ou des pompons.

Au fil de leur visite, les Nutons choisissent un élément à ajouter dans leur bocal pour représenter leur ressenti :

- vert : « cela ne me fait pas peur » ;
- jaune : « cela me fait un peu peur » ;
- rouge : « cela me fait très peur ».

Si tu ne disposes pas de plusieurs couleurs, utilise simplement un nombre différent de perles ou de pompons selon l'intensité ressentie :

- une perle ou un pompon : « cela ne me fait pas peur » ;
- deux perles ou pompons : « cela me fait un peu peur » ;
- trois perles ou pompons : « cela me fait très peur ».

À la fin de la visite, les Nutons observent leur bocal et prennent conscience que certaines situations leur font plus ou moins peur et que chacun peut réagir différemment face à une même situation.

Réflexion

Après la visite du musée, les Nutons se rassemblent en autant de petits cercles qu'il y a d'Animateurs pour échanger sur l'expérience vécue :

- Comment vous êtes-vous sentis pendant la visite du musée ?
- Qu'est-ce qui vous a fait le plus peur ?
- Y a-t-il quelque chose qui ne vous a pas fait peur du tout ?
- Est-ce que vous avez tous eu peur des mêmes choses ?
- Comment votre corps vous montre-t-il que vous avez peur (le cœur qui bat vite, les jambes qui tremblent, l'envie de se cacher, les poils de bras qui se dressent, un frisson dans le dos) ?
- Est-ce que cela vous arrive parfois d'avoir peur dans votre vie de tous les jours ?
- Que faites-vous quand vous avez peur ?
- Qui peut vous aider lorsque vous avez peur ?
- Pourquoi est-ce important de respecter les peurs des autres, même quand on ne les comprend pas ?

Connexion

Retour sur les bocaux à frissons

Invite les Nutons à observer leur bocal à frissons et à partager ce qu'ils souhaitent raconter de leur visite. Rappelle l'importance d'un climat de confiance où chacun peut s'exprimer librement.

Pour les aider à mettre des mots sur leurs émotions tu peux leur proposer d'utiliser des cartes émotions (Guid'Émoi) ou des mots simples illustrés par des pictogrammes ou des mimiques : inquiet, effrayé, surpris, stressé, courageux, rassuré, soulagé, etc.

Ensuite, prolonge cet échange en connectant l'expérience vécue à leur vie quotidienne :

- Quand avez-vous eu peur pour la dernière fois en dehors de cette activité ?
- Quelles sont les choses qui vous font parfois peur à l'école, à la maison ou à la Chaumière ?
- Avez-vous déjà réussi à surmonter une peur ? Comment ?
- Que faites-vous pour vous sentir plus courageux lorsque vous avez peur ?
- Qui sont les personnes ou les objets qui vous aident lorsque quelque chose vous inquiète ?
- Comment pouvez-vous aider un ami qui a peur ?
- Comment pouvez-vous montrer du respect lorsqu'un autre Nuton a peur de quelque chose qui, vous, ne vous fait pas peur ?
- Y a-t-il des activités chez les Nutons qui vous semblaient impressionnantes au début et que vous faites maintenant plus facilement ?

Réinvestissement

Transformer sa peur en quelque chose de drôle

Invite chaque Nuton à dessiner une chose qui lui fait peur.

Une fois le dessin terminé, propose-lui de transformer cette peur pour la rendre drôle, surprenante ou moins impressionnante. Par exemple :

- une araignée qui patine sur la glace ;
- un loup qui mange des carottes ;
- un fantôme en pyjama à pois ;
- un monstre avec des chaussettes multicolores ;
- un dragon qui éternue des bulles de savon.

Lorsque les dessins sont terminés, affiche-les sur un mur du local. Puis, propose aux Nutons qui le souhaitent de présenter le leur aux copains et de raconter la transformation qui s'est opérée.

Anime ensuite un court échange :

- Comment avez-vous transformé votre peur ?
- Est-ce qu'elle vous semble différente maintenant ?
- Qu'est-ce qui peut nous aider quand nous avons peur ?
- Qui pouvons-nous aller voir lorsque nous avons besoin d'aide ?

Pour terminer, réalisez ensemble une grande affiche intitulée : **Nos trucs pour apprivoiser nos peurs**.

Les Nutons y ajoutent leurs idées sous forme de dessins ou de mots-clés :

- demander de l'aide ;
- parler à un adulte de confiance ;
- respirer calmement ;
- être accompagné d'un ami ;
- allumer une lumière ;
- prendre son doudou ;
- penser à un souvenir agréable ;
- chanter une chanson ;
- rire, etc.

Clôture

Propose aux Nutons de déposer ensemble un papier calque sur l'affiche des peurs (les couvrir sans les faire disparaitre).

Explique-leur : les peurs ne disparaissent pas toujours complètement. Elles peuvent rester présentes, mais nous pouvons apprendre à les comprendre, à en parler et à les apprivoiser. Comme le papier calque, nos doudous, nos amis, les adultes ou les ressources qui nous entourent peuvent nous aider à regarder nos peurs autrement.

Conclus : « Avoir peur, c'est normal. Quand on en parle et qu'on se fait aider, les peurs deviennent souvent moins grandes et moins lourdes à porter. »

Pour aller plus loin

- *Vas-t'en, Grand Monstre Vert !* – Ed Emberley

  Parfaite à glisser au début de la phase de réinvestissement ! Le monstre apparait progressivement, puis disparait lorsque l'enfant lui ordonne de s'en aller.

  Cette histoire aide les enfants à prendre le dessus sur leurs peurs et à comprendre qu'elles peuvent être apprivoisées.

- *Gruffalo* – Julia Donaldson et Axel Scheffler

  L'histoire met en scène une petite souris qui traverse une forêt inquiétante et se sort des situations difficiles grâce à sa ruse et son imagination. L'album aborde clairement les thèmes de la peur, du monstre et du courage.

  Cette histoire aborde le fait qu'on peut avoir peur sans pour autant être en danger et que notre imagination transforme notre regard sur ce qui nous effraie.

- *La Couleur des émotions* – Anna Llenas

  Cet album aide les enfants à reconnaitre et nommer leurs émotions, dont la peur. Le « monstre des couleurs » apprend à mettre de l'ordre dans ce qu'il ressent.

  Cette histoire est souvent racontée ou travaillée à l'école ; il est donc possible que plusieurs Nutons la connaissent déjà. Son avantage est qu'elle enrichit le vocabulaire en nuançant les émotions (j'ai peur/je suis inquiet/je suis rassuré) et que l'album peut faire le lien avec le bocal à frissons.

Pop ! Ma peur s'envole !

