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.

L'activité qui suit est conçue pour la Branche Route, mais peut être adaptée à tout membre de 17 ans et plus.

Ambition Guide

Comprendre ses émotions (la peur) et développer sa capacité à faire face aux difficultés.

Enrichissement complémentaire

- Favoriser des relations bienveillantes entre les membres du groupe
- Développer l'écoute des vulnérabilités de chacun

Objectifs et matériel

Expérience 25 minutes	Je découvre différentes formes de peur et j'observe mes réactions face à elles.
	• De quoi aménager un musée dans le noir : objets, photos, vidéos, bande sonore, éclairage, boites tactiles, etc. • Un « trouillomètre » par participant (en annexe) • De quoi écrire
Réflexion 15 minutes	Je questionne ce qu'est la peur, son rôle et ses manifestations.
	Les trouillomètres complétés lors de la visite
Connexion 20 minutes	Je fais des liens entre l'expérience vécue, mes peurs, celles des autres et mon quotidien.
	• Les trouillomètres • Une liste de mots liés à la peur (ou des cartes qui reprennent des nuances)
Réinvestissement 30 minutes	J'identifie des ressources pour apprivoiser mes peurs et avancer malgré elles.
	• Extrait de *Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban* (film, livre ou résumé) • De quoi regarder l'extrait (si option choisie) • De quoi effectuer une recherche sur Internet • Affiche • Papier calque (ou support translucide) • Marqueurs

Posture d'animation

La peur est une émotion universelle qui peut toucher chacun à des degrés très différents. Certaines peurs sont visibles, d'autres beaucoup plus intimes.

- Veille à instaurer un climat de confiance où chacun est libre de partager uniquement ce qu'il souhaite. Personne ne doit être contraint de raconter une expérience personnelle.
- L'objectif n'est pas de provoquer la peur, mais d'offrir un espace pour l'explorer, la comprendre et en parler. Évite les mises en scène destinées à choquer ou à mettre les participants en difficulté.
- Certaines peurs peuvent être liées à des expériences de vie sensibles. Accueille les témoignages avec respect et veille à ce qu'ils ne deviennent jamais source de moqueries ou de jugement.
- Rappelle que chacun peut choisir de ne pas participer à une étape de l'activité ou de quitter momentanément le musée s'il ne se sent 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, chacun est invité à explorer ses peurs, à réfléchir à ce qu'elles lui apprennent et à découvrir comment elles peuvent parfois devenir une force plutôt qu'un obstacle.

Expérience

Musée dans le noir

Aménage un musée présentant des peurs que des adolescents ou des adultes peuvent rencontrer. Mélange différentes catégories :

- des peurs concrètes : araignées, serpents, obscurité, accidents, maladie, violence, vide, foret, etc.
- des peurs sociales : regard des autres, rejet, échec, prise de parole en public, solitude, conflit, etc.
- des peurs existentielles : avenir, vieillissement, mort, perte d'un proche, incertitude, sens de la vie, etc.

Crée une ambiance immersive en jouant avec la lumière, le son et l'agencement des espaces.

L'objectif n'est pas de faire vivre une expérience d'horreur, mais de permettre aux participants de rencontrer différentes représentations de la peur et d'observer leurs réactions.

Pendant la visite, chaque participant complète individuellement un trouillomètre.

5 = Peur intense

4 = Très effrayant

3 = Assez effrayant

2 = Un peu inquiétant

1 = Légèrement dérangeant

0 = Aucun inconfort

Réflexion

Échange et questionnement

Après la visite du musée les participants se rassemblent (en petits groupes si le nombre de participants l'exige) pour échanger sur l'expérience vécue :

- Comment avez-vous vécu cette expérience ?
- Quels éléments ont été les plus marquants pour vous ?
- Certaines peurs étaient-elles inattendues / surprenantes pour vous ?
- Pourquoi certaines peurs semblent-elles plus acceptables socialement que d'autres ?
- Quels signes physiques vous permettent de reconnaitre la peur ?
- Existe-t-il de « bonnes » peurs ?
- La peur protège-t-elle ou limite-t-elle ?
- Peut-on être courageux sans avoir peur ?
- Certaines peurs sont-elles rationnelles alors que d'autres ne le sont pas ?
- Qu'est-ce que la peur ?

Connexion

Retour sur les trouillomètres

Invite chacun à observer son trouillomètre.

Questions pour guider les échanges :

- Certaines peurs présentes dans le musée font-elles écho à votre vie aujourd'hui ?
- Quelles peurs sont particulièrement présentes à votre âge ?
- Y a-t-il des peurs dont on parle peu dans notre société ?
- Avez-vous déjà dépassé une peur importante ? Qu'est-ce qui vous a aidé à y parvenir ?
- Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un exprime une peur que vous ne partagez pas ?
- Comment notre groupe peut-il devenir un lieu où chacun se sent en sécurité pour exprimer ses fragilités ?

Les mille visages de la peur

Distribue ou affiche une liste de mots liés à la peur. Invite chacun à en choisir un ou plusieurs qui décrivent le mieux ce qu'il a ressenti pendant la visite du musée ou dans une situation réelle de sa vie.

Exemples : appréhension, inquiétude, malaise, trac, aversion, nervosité, stress, anxiété, angoisse, crainte, peur, frayeur, panique, effroi, terreur, vertige, intimidation, insécurité, vulnérabilité, méfiance, phobie, affolement, frisson, sidération, impuissance, incertitude, horreur, etc.

Lance ensuite la discussion à partir de questions comme :

- Quelle différence faites-vous entre l'inquiétude, l'angoisse et la peur ?
- Tous ces mots désignent-ils la même émotion ?
- Certains mots vous semblent-ils plus faciles à reconnaitre ou à avouer que d'autres ?
- Certaines formes de peur sont-elles davantage acceptées socialement que d'autres ?
- Qu'est-ce qui distingue une peur passagère d'une peur qui nous accompagne longtemps ?

Prévois une liste de mots (non exhaustive) proches de « peur » pour aider les participants à choisir la nuance qui leur convient. Adapte la taille et le contenu de la liste à l'âge des participants. Il est également possible d'échanger directement sur la liste de mots afin de s'exprimer sur le sens précis qu'on leur donne.

Exemples : panique, phobie, crainte, angoisse, stress, frisson, épouvante, appréhension, effroi, frayeur, affolement, anxiété, couardise, inquiétude, aversion, frousse, poltronnerie, trac, horreur, trouille, pétoche, terreur, saisissement, vertige, intimidation, etc.

Réinvestissement

L'épouvantard et nos stratégies face à la peur

Référence

Dans l'univers de *Harry Potter*, l'épouvantard est une créature particulière : elle prend la forme de la peur de la personne qui lui fait face. Pour la repousser, les sorciers utilisent un sort qui consiste à imaginer cette peur dans une situation absurde ou ridicule. Transformée de cette manière, elle perd une partie de son pouvoir et suscite le rire plutôt que l'effroi.

Cette scène illustre le fait que même si nous ne pouvons pas toujours faire disparaitre nos peurs, nous pouvons apprendre à les regarder autrement et à développer des stratégies pour ne pas les laisser prendre toute la place.

Lancement

Montre l'extrait du film *Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban*, lit ou résume la scène de l'épouvantard (les élèves apprennent à repousser un « épouvantard » au cours de « défense contre les forces du mal »).

Anime ensuite un échange :

- Pourquoi le rire est-il une ressource face à certaines peurs ?
- Cette stratégie fonctionne-t-elle pour toutes les peurs ?
- Quels autres moyens utilisons-nous face à nos inquiétudes, nos angoisses ou nos phobies ?
- Quelles ressources nous aident à avancer malgré la peur ?

Nuage des peurs

Invite ensuite les participants à rechercher le nom scientifique de différentes phobies. Chacun peut partir d'une peur personnelle qu'il accepte de partager, d'une peur observée dans le musée ou d'une phobie choisie au hasard.

Exemples

- Arachnophobie (peur des araignées)
- Acrophobie (peur du vide)
- Claustrophobie (peur des espaces clos)
- Glossophobie (peur de parler en public)
- Thanatophobie (peur de la mort)
- Hexakosioihexekontahexaphobie (peur du nombre 666)
- Hippopotomonstrosesquipédaliophobie (peur des mots trop longs)

Inscrivez ensuite ces phobies sur une grande affiche afin de créer le nuage des peurs du groupe.

Nuage de ressources

Dans un second temps, réfléchissez ensemble aux ressources qui peuvent aider à faire face à ces peurs :

- humour ;
- préparation ;
- expérience ;
- respiration ;
- soutien des proches ;
- confiance en soi ;
- spiritualité ;
- accompagnement professionnel ;
- action collective ;
- entraide ;
- information ; etc.

Écrivez ces ressources sur un papier calque (ou tout autre support translucide) puis déposez-le sur le nuage des peurs.

Explique que les peurs ne disparaissent pas toujours complètement. Comme les mots restent visibles à travers le calque, elles continuent parfois à nous accompagner. En revanche, nous pouvons développer des ressources qui nous aident à les comprendre, à les apprivoiser et à avancer malgré elles.

Clôture

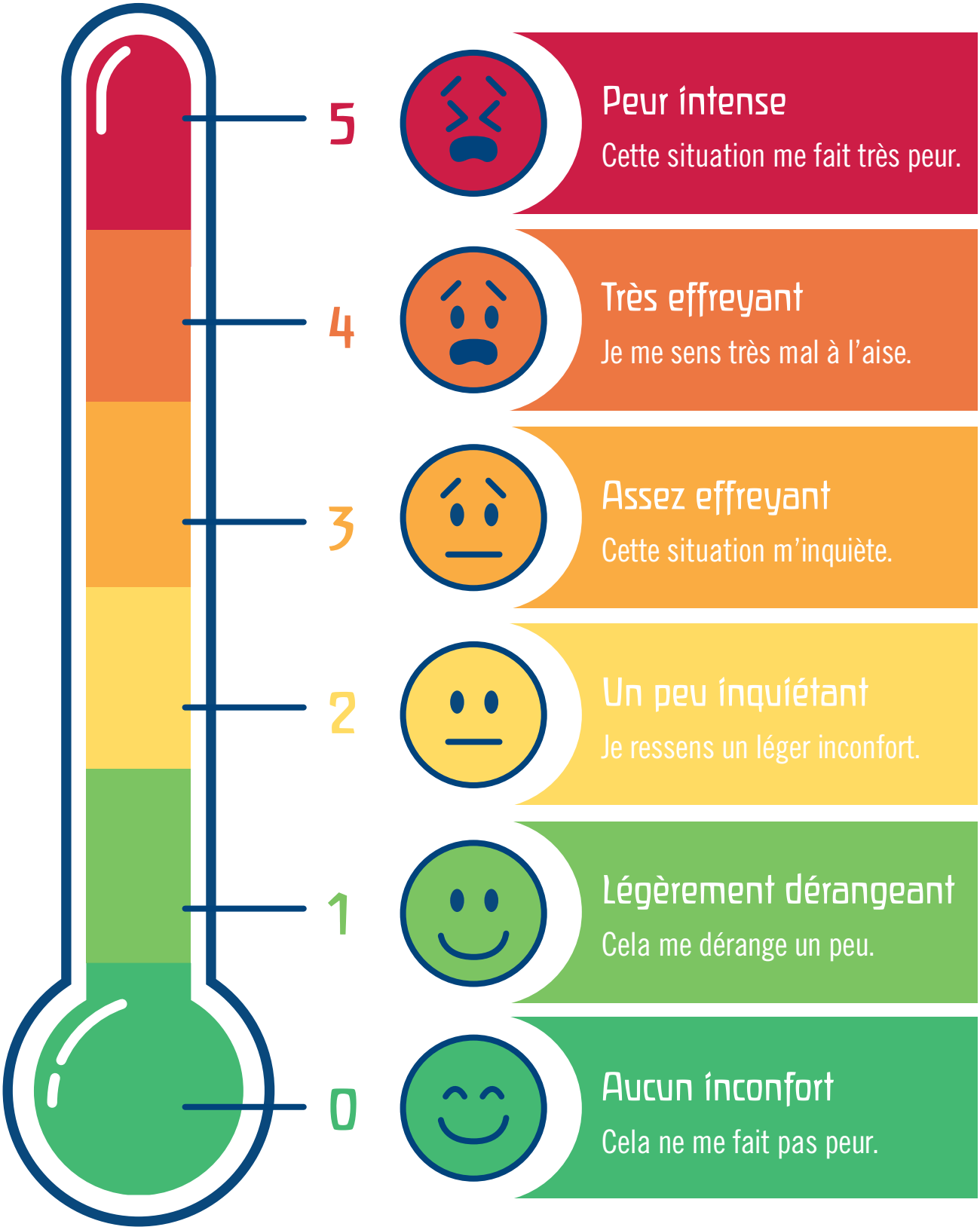
Invite le Groupe à observer l'affiche recouverte par le calque.

Conclus : « Nos peurs ne définissent pas qui nous sommes. Elles font partie de notre histoire, mais nous disposons aussi de nombreuses ressources pour les traverser. Le courage n'est pas l'absence de peur : c'est la capacité d'avancer malgré elle, seul ou avec l'aide des autres. »

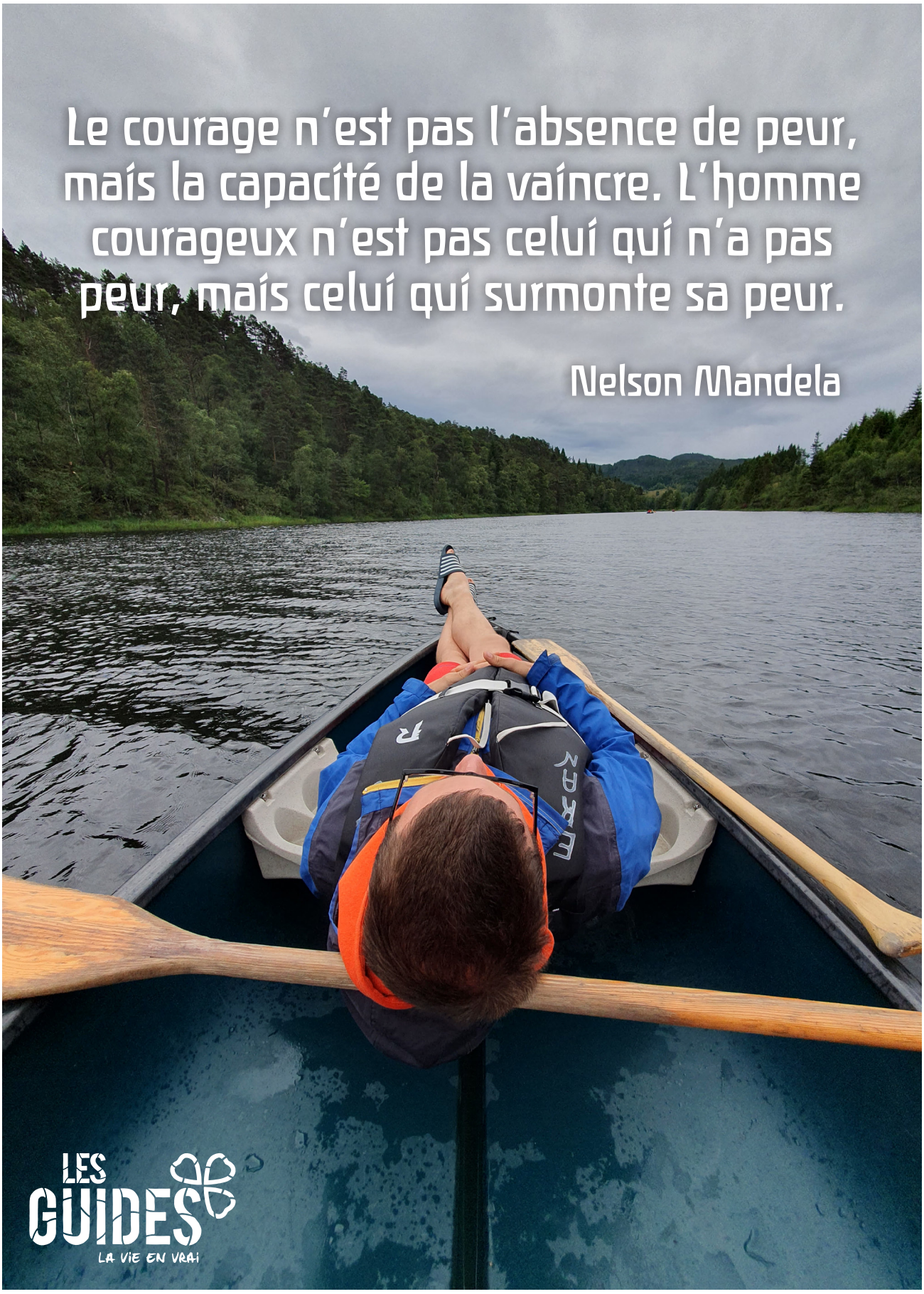
Activité Sens et Foi - Annexe 1 : trouillomètre

La peur

Pour chaque élément du musée, indique le niveau qui correspond le mieux à ce que tu ressens. Toutes les émotions sont légitimes.



La peur


Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. L'homme courageux n'est pas celui qui n'a pas peur, mais celui qui surmonte sa peur.
Nelson Mandela
LES GUIDES
LA VIE EN VRAI