

**8 ANS
ET+**



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

www.theatredeszygomars.be



Bienvenue !

Vous avez vu « La Fable du Lion et de l'Hippopotame » et vous avez envie de prolonger l'aventure ? Ce guide est une boîte à outils d'activités créatives et ludiques. Laissez-vous guider et faites résonner le spectacle !

Que ce soit philosophiquement, par l'écriture, le dessin, le théâtre ou la bande dessinée...

En **rouge**, les pages s'adressent aux enseignants, en **Bleu** aux élèves.

CRÉER ET REGARDER UN SPECTACLE

1. **Les Coulisses de la création**
- **Le lexique du théâtre**
2. **L'auteur, la metteure en scène et les interprètes**
3. **Être spectateur.rice de théâtre**
- **La ligne du temps du/de la spectateur.rice**

DIFFÉRENTES EXPRESSIONS ARTISTIQUES

4. **La Fable**
5. **Le Théâtre**
6. **La Bande Dessinée**
7. **Atelier d'écriture**
8. **Florilèges de mots**

THÈMES DU SPECTACLE

9. **Conseils philos pour les enseignants**
10. **L'enseignement**
11. **« Ho ! Non... Je grandis ! »**
12. **Être normal.e**
13. **Le vide et le plein**
14. **Amour et estime de soi**
15. **Être un Super Héros / une Super Héroïne du quotidien**
16. **L'amitié, l'entraide**
17. **La curiosité, un vilain défaut ?**

RESSOURCES



CRÉER ET REGARDER UN SPECTACLE

1. Les coulisses de la création

Le Théâtre des Zygomars est une compagnie de théâtre jeune public: ce sont des adultes qui créent des spectacles qui seront vus par des enfants et par les adultes qui les accompagneront (l'institutrice/teur, les parents, les grands-parents...).

Il y a cinq personnes qui travaillent toute l'année dans la compagnie : Alex Baudrenghien est responsable administratif et financier, François Paquay s'occupe de la diffusion et de la communication, Stéphanie Gervy assure la coordination et les animations, Julie Bekkari est responsable technique et Vincent Zabus, directeur artistique.

Nos bureaux et notre salle de répétition se trouvent à Namur. C'est là qu'on crée nos spectacles : l'équipe artistique répète dans la salle, le décor se construit dans l'atelier. Une fois que le spectacle est prêt, on embarque le décor dans le camion et on part en tournée dans les écoles et les théâtres, en Wallonie, à Bruxelles, en France et parfois dans d'autres pays francophones. Cela fait 58 ans que la compagnie crée des spectacles qui sont joués dans les théâtres et les écoles, en Belgique, en France et parfois dans d'autres pays francophones.

Pour créer ce spectacle, il a fallu un an. Mais nous n'avons pas répété tous les jours pendant un an. Il y a des périodes de travail, puis des périodes où on ne se voit pas car les artistes travaillent sur d'autres projets. C'est important d'avoir des moments « vides » entre deux périodes de répétitions.

À la fin des répétitions, nous avons proposé des bancs d'essai, c'est-à-dire des répétitions où nous invitons des enfants à donner leur avis et nous partons de leurs réflexions pour continuer le travail de création.



Pour créer ce spectacle, la compagnie a rassemblé un groupe d'artistes qui ont chacun un métier bien particulier :

L'AUTEUR : il écrit des pièces de théâtre. L'écriture d'une pièce se fait, le plus souvent, dans la solitude. Ensuite, si son texte a du succès il peut être publié, c'est-à-dire devenir un livre. Pour « La Fable du Lion et de l'Hippopotame », l'auteur, **VINCENT ZABUS** a d'abord écrit un scénario de bande dessinée. Cette histoire a servi de base au spectacle. Tout au long des répétitions, Vincent a continué à retravailler son texte. La bande dessinée a été créée en parallèle du spectacle et est parue chez Dargaud en janvier 2023.

LA METTEURE EN SCÈNE : elle est la cheffe d'orchestre du spectacle. Elle choisit une pièce de théâtre et constitue une équipe de création : une personne pour s'occuper du décor, une personne pour les lumières ou la musique, sans oublier les interprètes. Une fois que son équipe est constituée, elle peut passer à l'action, tout mettre en œuvre pour que son spectacle voie le jour. Pour « La Fable du Lion et de l'Hippopotame », c'est **DOMINIQUE SERRON** qui a joué ce rôle. C'est elle qui a dirigé les interprètes lors des répétitions.

LA COMÉDIENNE ET LE COMÉDIEN : ils interprètent leur rôle sur scène.

Durant les répétitions, ils étudient le texte et, guidés par la metteuse en scène, cherchent comment jouer le mieux possible. Avec leur voix, leur corps, en utilisant certaines techniques théâtrales, la comédienne et le comédien incarnent un ou plusieurs personnages de l'histoire.

SIMON DELVAUX et **VIRGINIE PIERRE** sont les deux comédien.ne.s de ce spectacle.

LA SCÉNOGRAPHE : elle imagine le décor et organise l'espace de jeu du spectacle. Elle choisit aussi les accessoires. **COLINE VERGEZ** est la scénographe de « La Fable du Lion et de l'Hippopotame ».

LA COSTUMIÈRE : elle imagine, dessine sur papier les costumes (vêtements que portent les comédien.ne.s sur la scène) et les fabrique dans son atelier. **COLINE VERGEZ** est également la costumière de « La Fable du Lion et de l'Hippopotame ».

LE CRÉATEUR LUMIÈRE : il conçoit la lumière du spectacle avec des projecteurs et des couleurs. Il crée des ambiances lumineuses qui soutiennent les émotions que la metteuse en scène veut faire passer : ambiances chaudes, froides, du matin, de l'après-midi, de la nuit. Sans lumière, le spectacle n'existe pas. **XAVIER LAUWERS** a créé les lumières du spectacle.

LA RÉGISSEUSE : **EMILIE SCHOUMAKER** et **MILENE DE RUA** sont les régisseuses qui accompagneront le spectacle en tournée. **JULIE BEKKARI** a aidé pour l'accompagnement technique dans son ensemble. Elles suivent une conduite qui leur permettent de lancer, orchestrer, toper les effets lumières et la musique, les sons. Elles apportent la magie au spectacle. Il y a plus de 130 effets dans ce spectacle !

L'ILLUSTRATEUR : **HIPPOLYTE** a réalisé les dessins de la bande dessinée, dont certains sont utilisés durant le spectacle. Il a également réalisé le dessin qui se trouve sur l'affiche.

LE PHOTOGRAPHE : **OLIVIER CALICIS** a pris des photos du spectacle et des photos lors d'une séance en ville pour pouvoir créer l'affiche. Il arrive donc en fin de création pour la communication visuelle du spectacle.



PETIT LEXIQUE DU THÉÂTRE

LA SALLE : le lieu où s'installent les spectateurs pour assister au spectacle.

LE PLATEAU, LA SCÈNE : c'est le plancher du théâtre où se déroule le spectacle.

LES COULISSES : toutes les parties de la scène que les spectateurs ne peuvent pas voir. Les comédien.ne.s se cachent dans les coulisses avant d'entrer en scène ainsi qu'entre les scènes.

LES LOGES : pièce dans le théâtre où les interprètes se changent, se maquillent, s'habillent et se concentrent avant d'entrer en scène.

LES RÉPÉTITIONS : période pendant laquelle les comédien.ne.s répètent avec le/la metteur.e en scène et les autres membres de l'équipe artistique.

LA GÉNÉRALE : dernière répétition avant la première représentation. Un public d'amis est parfois invité pour tester le spectacle. Au Théâtre des Zygomars, nous organisons des « **BANCS D'ESSAI** », répétitions lors desquelles nous invitons un groupe d'enfants. Ça nous permet de tester le spectacle devant un public d'enfants de l'âge visé pour vérifier si ça leur plait, si tout est clair, si le spectacle est adapté à l'âge, etc. Ces enfants donnent leur avis à la fin de la représentation.

LE TRAC : sensation de peur, angoisse éprouvée par l'artiste qui va entrer en scène.

LA PREMIÈRE : première représentation devant un public. C'est un grand moment d'émotion pour l'équipe artistique.

LES SALUTS : une fois que le spectacle est terminé, les artistes reviennent sur scène pour saluer le public.

MOTS CROISÉS

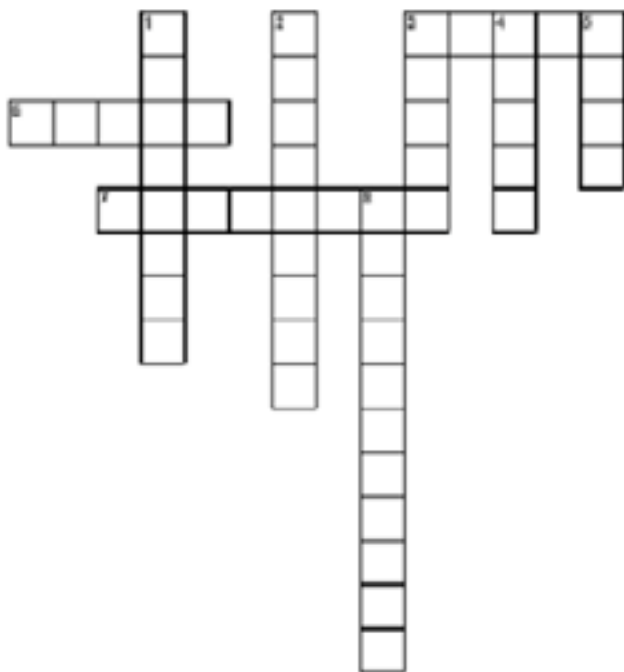
VERTICAL

1. dernière répétition avant la première représentation
2. toutes les parties de la scène que les spectateurs ne peuvent pas voir
3. le lieu où s'installent les spectateurs pour assister au spectacle
4. pièce dans le théâtre où les comédien.ne.s se changent, se maquillent, s'habillent et se concentrent
5. sensation de peur, angoisse éprouvée par l'artiste qui va entrer en scène

8. période pendant laquelle les comédien.ne.s répètent avec la metteure en scène

HORIZONTAL

3. geste que font les interprètes une fois que le spectacle est terminé
6. plancher du théâtre où se déroule le spectacle
7. première représentation devant un public



2. L'auteur, la metteure en scène et les interprètes : qui sont-ils ?

Vincent • auteur de spectacles mais aussi de bandes dessinées

Il a l'habitude de travailler avec des dessinateurs. Ses dernières bandes dessinées, «Macaroni», «Les ombres», «Incroyable», «Le Monde de Sophie», qui ont remporté un franc succès et plusieurs prix, comme le Prix Rossel 2020 pour « Incroyable ».



Dominique Serron • metteure en scène



Dominique Serron a travaillé avec différentes compagnies théâtrales et institutions en Belgique et à l'étranger. En 1986, Dominique crée la compagnie de l'Infini Théâtre.

Elle a notamment mis en scène «Le Décaméron» (d'après Boccace), «Carmen» (l'Opéra), «Les

1001 nuits» (adaptation), et récemment «Les bonnes» de Genet.

Elle est également professeur à l'Institut des Arts de Diffusion, école pour devenir comédienne ou comédien professionnel.le.

Simon Delvaux • comédien



Simon a étudié à l'école de théâtre (IAD), il développe ses compétences en combat-cascade et escrime artistique dans des projets dont les chorégraphies sont signées par Émilie Guillaume.

En dehors des projets théâtraux et des caméras, Simon s'adonne à ses deux autres passions : le stand-up et la musique. Il a d'ailleurs co-fondé le Soudain Comedy Club, un plateau mensuel avec Théo Réveillaud. Il est également membre du Collectif Crustacés.

Virginie Pierre • comédienne

Danseuse, comédienne et chanteuse, Virginie a fait ses études au Conservatoire de Liège, et continue de nombreuses formations, notamment en danses africaines et afro-cubaines. Elle tourne depuis une dizaine d'années avec le charmant trio féminin « SaltariS ». Au théâtre, elle intègre diverses Compagnies dont les Baladins du Miroir en 2007. Virginie est aussi professeur en « Arts de la parole » à l'académie d'Eghezée.





3. Être spectateur.rice de théâtre

Quelques conseils pour les enseignant.es :

Le temps du spectacle est unique ! Avant de vous rendre à la représentation, vous pouvez éveiller la curiosité des enfants et préparer cette sortie en leur donnant le titre du spectacle ou en leur montrant l'affiche.

Ne dévoilez pas tout mais donnez-leur un avant-goût qui favorisera leur bonne réception.

À l'issue de la séance, vous pouvez susciter chez les enfants des réactions à ce qu'ils ont vu, par toutes sortes de moyens : dessin, écriture, jeu, discussion. Les enfants aiment garder une trace de la rencontre : le ticket, le programme, une affiche... En emmenant les enfants au spectacle, vous les invitez à goûter au plaisir du théâtre. Participer ensemble au rituel du spectacle, ressentir des émotions, profiter de la présence vivante des acteurs, découvrir et s'approprier le monde représenté sur scène comme une porte vers un ailleurs. Le spectacle nourrit l'imaginaire et vient soulever des questions. En tant que personne accompagnante, vous êtes aussi un spectateur, une spectatrice à part entière, qui partage avec les enfants un même moment de découverte, en dehors de toute pédagogie.

Comment choisir un spectacle ? L'âge des enfants est déterminant.

Les compagnies ont en général testé leur spectacle avant de fixer l'âge auquel il est destiné. Faites leur confiance ...

Peut-on parler de tout dans les spectacles ? Toutes les thématiques peuvent être traitées dans les spectacles pour enfants même si elles sont parfois jugées trop difficiles par les adultes. Le rôle fondamental du spectacle vivant est de questionner pour aider à grandir.

Envie d'aller plus loin ?

→ Nous vous conseillons l'ouvrage suivant :

« Le petit specta(c)teur » Editions TJP, collection Enjeux.

LA LIGNE DU TEMPS DU/ DE LA SPECTA-



Vous, les enfants, en tant que spectateur.rices, vous avez un rôle à jouer pour que la représentation se passe bien.

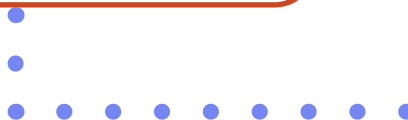
AVANT : Je peux regarder l'affiche et essayer déjà d'imaginer quelle sera l'histoire



PENDANT : Je regarde, je réagis, je ris, je pleure, je profite... Contrairement à la télé, il y a de vrais acteurs sur le plateau : si je les entends, ça veut dire qu'ils m'entendent aussi ! J'évite de faire du bruit, je ne parle pas à mes voisins



JUSTE APRÈS : Les artistes prennent le temps de discuter avec moi. Si j'ai une question à poser ou si je veux donner mon avis, c'est le moment !



APRÈS : Je peux écrire ou dessiner un moment ou une image qui m'a marqué. Si j'ai trouvé ça chouette, je peux en parler à ceux qui n'ont pas vu le spectacle et leur donner envie de le voir à leur tour...



Je peux parler du spectacle avec les autres. Nous n'aurons pas tous forcément le même avis !

Je peux garder mon avis pour moi mais je peux aussi l'enrichir grâce à celui des autres !



Je peux même écrire dans le Livre d'Or en sortant.

DIFFÉRENTES EXPRESSIONS ARTISTIQUES

4. La Fable

Le spectacle s'appelle « La Fable du Lion et de l'Hippopotame ». Et au fond, c'est quoi une fable ?

Une fable est un court récit ayant un but didactique (qui cherche à instruire les lecteurs et les lectrices). Elle comporte généralement une symbolique animale, des personnages fictifs ou allégoriques, des dialogues vifs et des intrigues comiques. En racontant une anecdote, elle renvoie à l'universel. Les fables les plus connues sont celles de La Fontaine. Par exemple « Le corbeau et le renard ». Ce sont des récits brefs qui mettent souvent en scène des animaux, auxquels on prête les qualités et les défauts des hommes. Il y a une morale qui permet de conclure l'histoire sur une leçon de vie et réfléchir aux relations humaines.

LE CORBEAU ET LE RENARD

Maître Corbeau, sur un arbre
perché,
Tenait en son bec un fromage.
Maître Renard, par l'odeur alléché,
Lui tint à peu près ce langage :
« Hé ! bonjour, Monsieur du
Corbeau.
Que vous êtes joli ! que vous
me semblez beau !
Sans mentir, si votre ramage
Se rapporte à votre plumage,
Vous êtes le Phénix des hôtes
de ces bois. »

À ces mots le Corbeau ne se sent
pas de joie ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, laisse
tomber sa proie.
Le Renard s'en saisit, et dit :
« Mon bon Monsieur,
Apprenez que tout flatteur
Vit aux dépens de celui qui l'écoute :
Cette leçon vaut bien un fromage,
sans doute. »
Le Corbeau, honteux et confus,
Jura, mais un peu tard, qu'on
ne l'y prendrait plus.

Dans « La Fable du Lion et de l'Hippopotame », contrairement à l'habitude des fables, on se sert des humains pour expliquer la nature. Romain et Madame Sophie vivent tous deux une métamorphose. Ils sont chacun le miroir de l'autre. Il y a un lien entre deux espèces qui normalement sont dans des sphères différentes (une institutrice et un élève - un lion et un hippopotame).

La morale de cette fable parle de la symbiose :

« Dans la fable, on appelle symbiose le fait que le jeune lion apprend à grandir en aidant l'hippopotame à accepter sa corpulence. »

Ex : le crocodile ne croque pas le pluvier et le pluvier sait qu'il peut aller manger dans les dents du crocodile.



La symbiose c'est quand deux espèces rivales s'associent au bénéfice de la survie des espèces. Elle montre en quoi une forme de collaboration improbable peut s'exercer entre animaux. C'est l'inverse de la loi de la jungle.





Lecture en classe de l'album « César » de Grégoire Solotareff, dans lequel il y a la symbiose



Résumé : César a deux ambitions : devenir empereur des oiseaux et manger un crocodile. Et comme un futur empereur n'a jamais peur, à la première occasion, il franchit la porte de sa cage et s'en va à tire-d'aile. Direction le sud ! Le pays de sa naissance, le pays des crocodiles.

Au début, son papa lui manque. Mais bientôt, César arrive sur les bords du Nil, où se baignent les crocodiles. Il est temps de mettre son programme à exécution...

César se révèle être un pluvian d'Égypte, grand ami des crocodiles, cohabitant sur la base de services mutuels. Comme le crocodile vit dans l'eau, les parois de sa gueule sont couvertes de restes. Or, les oiseaux et les animaux le fuient tous, sauf le pluvian qui finit par vivre en paix avec lui parce qu'il lui rend service : le pluvian d'Égypte pénètre dans la gueule du crocodile et lui nettoie les dents en mangeant ce qui est dessus ; et le crocodile, enchanté de ce service, ne fait aucun mal à l'oiseau.

Après avoir lu le livre, demander aux élèves le lien qu'ils peuvent faire entre la morale de cette histoire et la morale de «La Fable du Lion et de l'Hippopotame» ?

Pourquoi un Lion et un Hippopotame ?

Dans l'histoire, il y a deux métamorphoses. Romain se sent comme un jeune lion qui grandit et qui a de plus en plus de difficulté à s'entendre avec le mâle dominant, son papa. Les lions sont les seuls grands félins à avoir un comportement social. Romain n'aurait pas osé mener son enquête et remercier Madame Sophie sans l'aide de sa sœur.

Romain voit Madame Sophie se métamorphoser et il a l'impression qu'elle est en train de devenir comme un hippopotame comme elle ne va pas bien, elle est essoufflée, elle a l'air d'être plus lourde, elle mange parfois beaucoup et s'isole.

Et toi, vois-tu d'autres liens entre ces animaux et les personnages de l'histoire ?

5. Le Théâtre

• Le Théâtre épique :

Le théâtre est un art, une expression artistique qui offre un espace où les artistes et le public peuvent partager une expérience commune.

Depuis les premiers moments de la civilisation, le théâtre a été un moyen de raconter des histoires, de transmettre des messages, d'explorer des émotions et de stimuler la réflexion et aussi d'amuser.

La particularité du travail de Dominique Serron, est qu'elle fait du Théâtre épique.

Mais qu'est-ce que c'est au fond le Théâtre épique ? Pour t'expliquer ce que c'est, nous allons d'abord faire un petit détour vers le théâtre dramatique.

Le théâtre dramatique, ce n'est pas du théâtre triste (dans le sens de dramatique). C'est du Théâtre qui met en scène des gens qui dialoguent, ce dialogue est mis en avant. Il nous conforte dans notre vision du monde. Un peu comme au cinéma quand on voit deux personnes dialoguer ensemble et qu'on se sent proche de l'histoire du personnage.

Quant à lui, le Théâtre épique a la volonté de raconter une histoire et pour ce faire, les personnages se soumettent à la narration. Il y a donc un point de vue et une fonction qui coud tout ensemble et en fait un «patchwork». Ce «patchwork» assemble les éléments. C'est Romain, qui prend le pouvoir sur la fable et raconte, narre l'histoire. La fonction du rôle que joue Virginie Pierre, se soumet à la narration (voir ci-dessous).

Le théâtre épique développe donc un point de vue critique sur le monde. En ayant vu « La Fable du Lion et de l'Hippopotame », on ressort avec une nouvelle compréhension du monde qui les entoure.



• Le Koken :

Le mot «koken» vient du théâtre traditionnel japonais. Un «koken» est un assistant de scène qui est responsable de la préparation et de la manipulation des accessoires sur scène. Les koken travaillent souvent dans les coulisses, où ils doivent préparer et déplacer rapidement les accessoires pour les acteurs sur scène et sont souvent habillés en noir pour être invisible.

Le Koken a plein de choses à faire : arranger le costume de l'acteur, remettre en place un pli, apporter

ou retirer un accessoire.

Sa mission est de satisfaire les besoins du rôle voir même lui donner la réplique. L'acteur principal n'est pas autonome, il a besoin du koken. Ils sont inséparables.

Dans le spectacle, Virginie Pierre est le Koken de Romain, Simon Delvaux. Par exemple c'est le Koken, Virginie Pierre, qui introduit le spectacle en ouvrant la porte à Romain et en l'invitant à venir raconter son histoire.

Quand dans l'histoire, il y a besoin que la sœur apparaisse, le Koken enfle le costume de la sœur pour jouer la sœur. C'est la même chose avec tous les autres personnages : Le papa, Madame Sophie, Monsieur Clément...

• Le Théâtre dans le Théâtre :

Dans la pièce de théâtre «La fable du lion et de l'hippopotame», Madame Sophie et les élèves répètent une pièce de théâtre sur l'écologie, «Le collapse climatique». On appelle ça une mise en abyme.



La mise en abyme est un procédé qui consiste à insérer une œuvre à l'intérieur d'une œuvre du même genre.

Ex : un tableau dans un tableau, film dans un film...



Par exemple, ce tableau du peintre René Magritte



Pourquoi Madame Sophie a choisi l'écologie comme thème du spectacle ?

• Le décor :

Le seul et unique décor qu'on voit sur le plateau c'est une porte.



à ton avis, pourquoi une porte comme élément central du décor ?

Cette porte est symbolique, elle représente le passage entre ce qu'il y a avant (le monde de l'enfance, l'école primaire) et ce qu'il y a après (l'adolescence, l'école secondaire,). Romain doit passer cette porte mais il a peur.

La porte représente parfois aussi des portes concrètes dans l'histoire, celle d'une classe, celle de la chambre d'une sœur, celle de la maison de Madame Sophie, etc. Elle peut servir parfois de support à projections.

On remarque que le revers du décor n'est pas l'envers de l'endroit, il ouvre sur un autre espace plutôt que le dos de cette même porte.



Avec vos élèves, imaginez une scène avec un décor qui n'est pas illustratif. Choisissez un objet qui évoque un ensemble (Ex : une branche pour évoquer la forêt). Un objet qui peut bouger et avoir plusieurs utilisations.

6. La Bande Dessinée

La bande dessinée est une expression artistique permettant de raconter une histoire en associant étroitement l'image et l'écrit.



Pour créer une Bande Dessinée, Vincent Zabus trouve d'abord une idée. Ensuite il écrit le texte puis choisi un.e illustrateur.rice avec qui il a envie de collaborer.

Pour la Bande Dessinée « Mademoiselle Sophie ou La Fable du Lion et de l'Hippopotame », il a choisi Hippolyte. Il savait qu'il voulait également en faire un spectacle en parallèle avec notre compagnie, Le Théâtre des Zygomars.

L'illustrateur, Hippolyte a déjà collaboré deux fois auparavant avec Vincent Zabus. Il se connaissent donc très bien et ont l'habitude de travailler ensemble. Ils ont beaucoup de complicité. Hippolyte a illustré la Bande Dessinée « Les ombres » et la Bande Dessinée « Incroyable » qui, pour l'anecdote, a d'abord été un spectacle pour les Zygomars puis une Bande Dessinée quelques années après.

Ici, la particularité, c'est que la Bande dessinée de « Mademoiselle Sophie ou la Fable du Lion et de l'Hippopotame » est sortie aux Editions Dargaud en même temps que la période de création du spectacle. C'est très rare !

La patte d'Hippolyte **dans « Mademoiselle Sophie » c'est :**

- La couleur aquarelle lumineuse et douce
- Des crayonnés fins et détaillés
- Des personnages minimalistes, stylisés et qui semblent simples à première vue mais qui demandent beaucoup de technique de dessin
- Le crayonné peu poussé. C'est seulement quand il encre qu'il précise son dessin



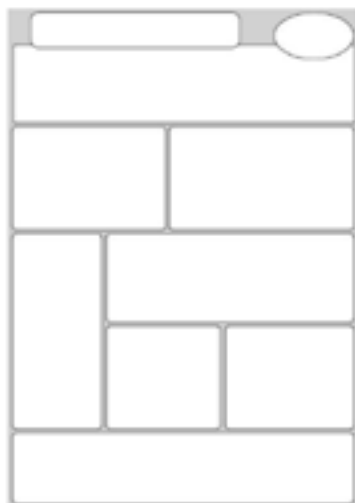
Avec vos élèves, regardez ce dessin d'Hippolyte et essayez de décrire sa particularité



Création d'une planche de BD (à réaliser sur papier ou ordinateur ou tablette) – Seul ou en groupe

À faire avec vos élèves

1. Imaginer une histoire avec deux personnages
2. Écrire un petit texte de 10 lignes et ajouter ensuite des dialogues.
3. Dessiner (crayon, aquarelle) dans les cases ci-dessous : les décors, les personnages et l'action
4. Pour les dialogues, s'aider des phylactères (bulles) ci-dessous et les découper pour les ajouter dans les cases



Quelques noms de logiciels gratuits pour créer une Bande Dessinée en ligne sur Tablette ou ordinateur :

- Comic Life
- Comic Master HD
- Comic Master
- Créer-ma-bd

7. Atelier d'écriture



- Imagine la vie de ton/ta prof après 16h...
- Romain a écrit une magnifique lettre à M^{me} Sophie qui semblait lui plaire et la toucher vu sa réaction.

Imagine que tu sois à la place de Romain et que tu écrives cette lettre à Madame Sophie, qu'écrirais-tu ?

Chère Madame Sophie,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je vous souhaite de très belles vacances !

Romain



8. Florilège de mots

Dans le spectacle, Romain utilise des mots mystérieux qu'il ne comprend pas toujours. C'est très chouette d'apprendre de nouveaux mots, de les utiliser pour voir si on les place dans un bon contexte ou non.

Voici quelques mots particuliers utilisés dans le spectacle :

- **Opulent.e** : Se dit de formes corporelles développées ; plantureux.
- **Prédateur** : Qui se nourrit de proies.
- **Astronomique** : Lié à la science des astres et de la structure de l'univers.
- **Gastronomique** : Qui se rapporte à la cuisine, à l'art de déguster et d'apprécier les repas.
- **Draguer** : Séduire quelqu'un.
- **Filature** : Action de suivre la piste d'un individu pour surveiller ses faits et gestes.
- **Bringuebalant.e** : Qui oscille, qui bouge.
- **Stupéfaction** : État de quelqu'un qui est profondément étonné.
- **Biologique** : Qui a rapport à la vie, aux organismes vivants.
- **Cancrelat** : Blatte, cafard.
- **Acarien** : Animaux minuscules de la famille des araignées, invisibles à l'œil nu.
- **Bandit** : Malfaiteur vivant hors la loi.
- **Ascendant** : Parent dont on descend (père, mère).
- **Bâfrer** : Manger gloutonnement et avec excès.
- **Inexorablement** : D'une manière inévitable, fatale.
- **Accablé.e** : Faire peser sur quelqu'un une charge si pénible qu'il a du mal à y faire face ; écraser.
- **Collapse** : Affaissement, écroulement d'une surface naturelle.
- **Battent leur plein** : Arriver à son moment le plus intense.
- **Tarabuster** : Importuner quelqu'un par des paroles, des interventions renouvelées.

- **Epilogue :** Résumé à la fin d'un discours, d'un poème.
- **Prologue :** Première partie d'un œuvre littéraire, avant que l'histoire ne commence.
- **Gros plan :** Cadrage cinématographique. Une partie du personnage occupe la plus grande partie de l'image (visage, bras, main ...), il peut en être de même pour une partie du décor.
- **Très gros plan :** Cadrage cinématographique. Un détail du personnage ou du décor occupe la totalité de l'image. Cela a un effet dramatique.
- **Plan d'ensemble :** Cadrage cinématographique. Le personnage principal est situé dans le décor, mais il n'occupe qu'une toute petite partie de l'image. C'est le décor qui est important. Cela permet de situer, de fournir une atmosphère ...
- **Film noir :** Genre de film ou un style cinématographique faisant partie de la catégorie du film criminel.



THÈMES DU SPECTACLE

9. Conseils philos pour les enseignant.es

Comment rebondir sur « La Fable du Lion et de l'Hippopotame » en empruntant les chemins de la philosophie ? Comment éveiller à une réflexion qui dépasse le « j'aime/j'aime pas » ou « j'ai rien compris » et prendre conscience qu'il est possible de réfléchir grâce au théâtre ?

Animer un dialogue est à la portée de chacun, à condition d'être attentif.ve à certaines choses :

- 1.** Un dialogue philosophique ne se limite pas à une juxtaposition d'opinions. Il s'agit à la fois de dire ce qu'on pense et d'écouter ce que les autres disent pour mieux rebondir sur leurs idées. On construit ainsi ensemble une véritable réflexion philosophique.
- 2.** Veiller à ce que les participants définissent les mots qu'ils utilisent, donnent des exemples, réfléchissent aux conséquences de ce qu'ils disent, reformulent leur propos ou ceux d'autrui pour s'assurer qu'ils soient bien compris.
- 3.** Un tel exercice philosophique aboutit souvent à découvrir qu'il est impossible d'arriver à des réponses identiques pour chacun. Il s'agit davantage de concevoir ces réponses comme un horizon vers lequel tendre plutôt que comme un résultat à obtenir.
- 4.** Il est primordial de profiter de cet exercice pour apprendre à se méfier des réponses toutes faites, à décrypter les préjugés et les stéréotypes.
- 5.** Le but n'est pas de convaincre autrui, mais de le comprendre, de même que de comprendre en quoi les thématiques abordées et les questions qui en découlent nous concernent tous.



Je philosophe avec ma classe autour du spectacle

Vous pouvez proposer aux enfants de se mettre par deux et d'écrire une question sur le spectacle qui commence par le mot « pourquoi ». Quand vous récolterez toutes les questions, vous verrez qu'il y en a qui vont ensemble. Commencez par en choisir une que vous posez à la classe. Les enfants viendront avec une proposition de réponse, laissez la parole circuler parmi eux... Guidez sans orienter. Invitez-les à définir les mots utilisés, à reformuler leur avis, à écouter celui de l'autre et rebondir à partir de celui-ci.

Tout au long de ce guide, vous trouverez des questions autour des différents thèmes abordés dans le spectacle. Elles peuvent vous servir de point de départ pour une discussion philo. Elles seront toujours introduites par cette image :



10. L'enseignement

Ce spectacle parle du métier d'enseignant et de l'univers de l'école. Les instituteurs jouent un rôle essentiel dans notre société ! Madame Sophie a une relation exceptionnelle avec ses élèves. Elle a compris qu'elle apprenait de ses élèves autant qu'elle leur apprenait. Elle n'a pas peur de se dévoiler, d'oser être qui elle est. Elle établit une relation avec ses élèves qui amène une réciprocité. Comme elle s'inquiète pour ses élèves, ceux-ci ont envie de s'inquiéter pour elle. Elle veille à ouvrir l'esprit des élèves par le théâtre et à apporter une connaissance scientifique en regardant des reportages animaliers. En proposant des activités comme celles-là, elle cherche à construire la capacité de questionnement et de recherche des enfants.

Comme le dit si bien Romain : « Madame Sophie, elle prend sur ses jours de congés pour nous faire répéter le spectacle de fin d'année, Madame Sophie, elle ne crie jamais sur quelqu'un qui ne comprend pas, et surtout, elle aime tous ses élèves ».



Le 5 octobre, c'est « la Journée mondiale des Enseignants » organisée par l'UNESCO, l'occasion de célébrer et de remercier les enseignants pour le travail qu'ils fournissent au quotidien auprès de chaque élève.



Romain offre des fleurs et une lettre à Madame Sophie.

À ton tour d'imaginer comment tu pourrais remercier ton institutrice ou ton professeur.



Pourquoi Romain veut dire « Merci » à Madame Sophie ?

- Quelles sont les raisons pour lesquelles tu voudrais remercier ton instituteur.ice ?
- Pourquoi Romain a peur d'aller dire merci à madame Sophie ?
- Est-ce que c'est facile de dire Merci ?
- Est-ce que c'est plus facile d'exprimer les émotions négatives que les émotions positives ?
- Est-ce que dans l'école, il y a d'autres personnes que tu voudrais remercier ?
- Pourquoi on a du mal à imaginer que les professeurs ont une vie en dehors de l'école ?
- Est-ce que nous ne sommes que notre travail ?
- Est-ce que les gens sont plus que ce qu'ils montrent aux autres ?
- Est-ce que nous sommes définis par notre travail/ notre activité ?

11. « Ho ! Non... Je grandis ! »

Romain sait que l'année prochaine il devra traverser le passage pour piétons pour entrer dans l'école secondaire « Le gros bâtiment gris, on dirait qu'il n'y a pas de fenêtres ». Il sait aussi qu'il s'apprête à changer et ça lui fait peur. Son père lui dit : « C'est le début de l'adolescence ».

L'adolescence, c'est une étape de la vie où le corps qui se métamorphose. Des désirs et des doutes naissent... tu n'es plus le/la même et pourtant c'est bien toi.

Françoise DOLTO, une célèbre psychanalyste qui s'est beaucoup intéressée aux adolescents a appelé ce passage de l'enfance vers l'âge adulte : **LE COMPLEXE DU HOMARD**. Comme ce crustacé, tu perds ta coquille pour changer doucement de peau. Tu te retrouves « à nu », ce qui te rend très fragile, vulnérable. Ce phénomène est tout à fait normal et concerne tous les ados.

Tu n'es plus l'enfant que tu étais, et tu n'es pas encore l'adulte que tu seras plus tard : tu te cherches mais ce n'est pas facile, vu que la puberté te joue des tours ! Du coup tu te sens parfois incompris... ou différent.

Plein de questions commencent à te tracasser, tu te compares aux autres, tu te demandes si tu es bien normal.e. C'est naturel. Une période de transition, de changement, ça remet beaucoup de choses en question.

Cette période peut engendrer des tensions avec tes parents car pour eux, tu es encore un enfant et tu as besoin d'être accompagné.e et protégé.e. Ils ont raison aussi car tu ne pourrais pas encore t'en sortir tout.e seul.e. Tout doucement, chacun.e doit trouver une nouvelle place, modifier les règles du jeu. Tu recherches également de la liberté et de l'autonomie : plus tu grandis, plus tu as tendance à te révolter. Tu remets petit à petit en question l'autorité des adultes. C'est une étape importante pour la construction de ton identité. Tu cherches à te différencier de tes parents. Il y aura peut-être des passages

plus difficiles que d'autres, mais l'essentiel est de garder la communication entre vous.



Si tu te détaches petit à petit de tes parents, tu te rapproches aussi beaucoup de tes amis. Tu vas plus facilement te confier à ta meilleure amie qu'à tes parents. Ton meilleur ami, tu as le sentiment qu'il est comme toi, que vous vous comprenez. Les amis sont très importants à cette période de la vie. Rassure-toi, même quand on est adulte, on n'a pas une identité figée. On est dans un ballottement permanent.

- Pourquoi Romain a-t-il l'impression que ses parents sont devenus des nuls ?
- Est-ce que toi aussi tu as parfois l'impression que tes parents sont à des années lumières de toi ?
- Qu'est-ce que ça veut dire grandir ? Peut-on choisir le grand qu'on sera ? Peut-on grandir et rester soi-même ?
- Voit-on le monde autrement quand on grandit ?
- Qu'est-ce qu'on perd quand on grandit ? Qu'est-ce qu'on gagne ?
- Y a-t-il une différence entre être grand et se sentir grand ?
- Qu'est-ce que ça veut dire « être plus grand que soi-même » ?
- Est-ce qu'un petit peut parfois être grand ?
Et est-ce qu'un grand peut parfois être un petit ?
- Tout le monde grandit-il de la même manière ?
- Qu'est-ce qui nous aide à grandir ? La famille ? L'école ? Autre chose ?
- Qui décide à quel moment on est grand ? Toi ? Tes parents ? L'école ?
- Quand tu seras grand, seras-tu comme tes parents ?
- Pourquoi Romain n'arrive plus à visualiser les images quand il s'amuse avec ses jouets ?
- Grandir, est-ce s'arrêter de jouer ?
- Est-ce qu'on perd notre imagination en grandissant ? Pourquoi quand on grandit on a du mal à imaginer des histoires aussi facilement ? C'est quoi l'imagination ?
- Le corps qui change, qu'est-ce que ça change ?
- Si ton corps change, cela change-t-il la personne que tu es ?
- Qu'est-ce que la maturité ?

PETIT LEXIQUE SUR L'ADOLESCENCE

Puberté : Ensemble des changements physiques menant le corps de l'enfant à devenir le corps de l'adulte. Cette métamorphose débute entre 11 et 14 ans pour se terminer quelques années plus tard. Le début de la puberté est provoqué par des changements hormonaux.

Sexualité : Ensemble des comportements humains se rapportant au désir et au plaisir.

Flirter : Deux êtres humains qui se connaissent peu et se rapprochent. C'est donc une des premières étapes de la séduction et de l'amour.

Muer : Avoir la voix qui change, qui se transforme pour un garçon à l'époque de l'adolescence.

Adolescence : Désigne une période plus longue que la puberté, avec de nombreuses progressions et transformations de la personnalité et de l'esprit, menant le jeune à devenir un adulte.

Esprit critique : Avoir un esprit critique signifie savoir réfléchir à ce que tu entends ou à ce que l'on te demande, et juger si cela est juste ou pas. C'est également savoir argumenter sur un sujet.

Stéréotype : Idée préconçue – idée toute faite au sujet de quelque chose ou de quelqu'un, ou au sujet de ce qui est bien ou mal. Par exemple : penser que les femmes aiment faire la cuisine et que les hommes aiment tondre la pelouse est un stéréotype.

12. Être Normal.e

Il y a deux moments dans la pièce de théâtre où on touche à ce sujet : Romain se voit se transformer et il ne sait pas bien ce qu'il a. Ses parents lui disent que c'est la crise d'adolescence mais lui n'a pas l'impression que c'est normal.

Quand il regarde Madame Sophie, il se dit que ce n'est pas normal. Sa disproportion l'interroge et il se demande « est-ce que c'est bien normal ce que ça cache ? » Le mot « normal » est un mot fréquemment employé dans le langage courant, celui des adultes comme celui des enfants. « C'est normal », « Ce n'est pas normal », « Il n'est pas normal », « Normalement, cela devrait se passer comme cela », sont des expressions que l'on entend à tout bout de champ. Il est donc intéressant de s'interroger sur la signification que l'on donne à ce terme :



- Ça veut dire quoi, « être normal » ?
- Qui décide de ce qui est considéré comme normal ?
- Quel est le contraire de normal ?
- Comment les normes peuvent-elles influencer notre comportement ?

Quand on dit à quelqu'un : « Tu n'es pas normal », qu'est-ce que ça signifie ? Qu'il n'est pas comme les autres, qu'il ne fait pas ce que font les autres ? Ou bien que ce qu'il est ou ce qu'il fait nous dérange, nous surprend ? La norme n'est qu'une question de point de vue ! C'est un trompe l'œil car elle a l'air objective.

- Pourquoi certaines personnes peuvent-elles se sentir mal à l'aise ou exclues lorsque leur comportement ou leur apparence ne correspond pas aux normes sociales ?

Les normes de la société viennent de l'envie de l'être humain de classer les choses pour mieux comprendre le monde. Pour organiser la diversité qui nous entoure, nous cherchons à l'ordonner, à la ranger, à faire des groupes. C'est plus facile de réfléchir sur trois catégories que sur 2000 personnes.



Attention !! Classer, c'est réduire !!

**Quand on a effectué un classement,
on a simplifié la réalité et ses différences.**

**On colle des étiquettes, on met les gens dans des cases.
Et c'est souvent ainsi que naissent les stéréotypes, les clichés.**

**On oublie les différences entre les gens, et on les réduit
à un groupe auquel on colle une image !**

**A chacun son corps. Chaque individu a ses particularités
physiques. Certains ont quelques kilos en plus, d'autres ont
plusieurs centimètres en plus ou en moins que la moyenne
des gens, la peau très foncée ou très pâle, des grands ou des
petits yeux... Fort heureusement, nous ne vivons pas dans une
société de clones. Si tout le monde se ressemblait, la vie serait
monotone.**



13. Le vide et le plein

Toutes les espèces vivantes ont besoin d'énergie pour vivre. Chez nous, les humains, cette énergie provient de la nourriture. Comme un carburant, notre énergie dépend de la qualité et de la quantité de notre alimentation. Manger, c'est aussi un **PLAISIR**. Et c'est encore plus agréable de le partager avec sa famille ou avec des amis. D'ailleurs, au début d'un repas, on dit souvent « Bon appétit ». On le dit presque dans tous les pays. À la fin du repas, être rassasié est aussi un vrai plaisir.

Parfois quand on est triste, on n'a pas faim. Les émotions et les humeurs peuvent influencer l'appétit. Les activités aussi : si on est très concentré sur un jeu, on ne pense plus à manger. Quand on s'ennuie, on a plus vite faim.

Même si c'est un besoin et un plaisir, manger peut faire mal, soit parce qu'on est malade, parce qu'on mange trop, qu'on mange contre son gré, qu'on mange ses émotions. Pour des raisons diverses, certaines personnes (enfants, ados ou adultes) ne reconnaissent pas les signaux de faim ou de satiété : en conséquence, ils mangent trop ou pas assez.

« Elle est une de ces gens qui ne s'aiment pas »

Un trouble alimentaire, c'est quand une personne développe une relation malsaine et dangereuse avec la nourriture. Il y a plusieurs types de troubles alimentaires. Les principaux sont l'anorexie, l'hyperphagie, la boulimie.

L'hyperphagie : La tristesse, la solitude, l'ennui ou la mauvaise gestion d'un trop plein d'émotions poussent les personnes hyperphagiques à manger sans en prendre conscience et avaler tout et n'importe quoi. Après ces moments de crise, la personne ne sent coupable et mal dans son corps. Mais elle ne peut pas s'en empêcher, c'est plus fort qu'elle. L'image de soi en souffre aussi, car souvent, elle n'aime pas son corps et a une très mauvaise image d'elle-même. La nourriture peut devenir un moyen de combler un vide en soi, une manière de masquer des émotions désagréables. Elle devient alors une source de réconfort.

Cette maladie peut se soigner, avec l'aide d'un médecin, d'un thérapeute et d'un nutritionniste. Parler avec un thérapeute peut aider la personne à comprendre pourquoi elle a tant besoin de manger.

Attention : ce n'est pas parce qu'on est opulent ou rond qu'on est hyperphagique ! Tout le monde n'a pas la même constitution ni le même corps. À chacun sa nature.

L'Anorexie : c'est une maladie qui consiste à refuser de se nourrir pour rester le plus mince possible. Les personnes anorexiques sont obsédées par la minceur, elles cherchent à brûler le plus de calories possible. Les personnes atteintes de cette maladie évitent parfois de manger ou trouvent des excuses pour éviter de manger. L'anorexie se développe souvent chez les adolescents à cause des changements hormonaux, de la peur de voir son corps changer, de la difficulté à quitter le monde de l'enfance, de l'importance de l'image du corps véhiculée par les médias.

À force de ne pas manger, la santé se dégrade... les os deviennent fragiles, les dents aussi. Le cœur souffre, l'estomac aussi... quand cela devient trop grave, la personne anorexique doit aller à l'hôpital où elle sera soignée, à la fois physiquement et psychologiquement.

Attention : ce n'est pas parce qu'on est mince qu'on est anorexique ! Tout le monde n'a pas la même constitution ni le même appétit. À chacun sa nature.

La Boulimie : ce sont des crises où la personne mange beaucoup en peu de temps, sous l'effet d'une pulsion impossible à contrôler et qui ensuite développe des comportements compensatoires.

Les personnes boulimiques se font ensuite vomir pour ne pas prendre du poids.

Parfois, une personne anorexique peut également faire des crises de boulimie.



Le contrôle du poids et la phobie du surpoids peuvent être liés à une certaine pression sociale.

En effet, La télé, les films, la pub sont très forts pour véhiculer et imposer des stéréotypes : c'est-à-dire des images idylliques ou parfaites des femmes et des hommes.

Mais la vraie vie est différente. Un homme ou une femme sur une image publicitaire est presque toujours constitué à partir de plusieurs photos différentes, souvent retouchées et toujours sélectionnées avec soin...

Comme les autres troubles alimentaires, la boulimie fait des dégâts sur le corps. Mais le plus grave, ce sont les dégâts psychologiques : car il est difficile d'être boulimique et de mener une vie normale. Les personnes boulimiques se trouvent de plus en plus isolées et prises dans un cercle vicieux. La solitude les angoisse et favorise les crises. Elles peuvent développer une vraie phobie sociale et fuient la compagnie plus que tout par peur d'être jugées.

Pour guérir, la personne aura besoin de l'aide d'un médecin mais aussi d'un accompagnement psychologique. Ce type de comportement vient répondre à quelque-chose, dont la personne n'a pas toujours ou même pas souvent conscience. Il y a là comme un mystère à décoder, un mystère intime et particulier à cette personne. Il faut chercher la cause profonde et non vouloir éliminer la partie visible de l'iceberg (= trouble alimentaire). Consulter un nutritionniste peut aussi aider la personne à reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

Dans « La Fable du Lion et de l'Hippopotame », au moment où l'hippopotame dévore les bonbons, Madame Sophie fait une crise d'hyperphagie. Elle n'est pas responsable de cette maladie, c'est un trouble qui se soigne et dont elle est atteinte. Elle a un rapport conflictuel avec la nourriture. Parfois elle l'aime et parfois elle la déteste car elle se sent très mal à cause d'elle.

À ton avis...



- Pourquoi Madame Sophie a-t-elle honte de manger ?
- Quand quelqu'un a une crise d'hyperphagie, on dit qu'il « mange ses émotions ». Ça veut dire quoi « manger ses émotions » ?

- Pourquoi parfois nos émotions prennent trop de place ?
- Est-ce que parfois on a beaucoup d'émotions, parfois moins ?
- Est-ce que c'est possible de ne pas avoir d'émotions ?
- Pourquoi parfois on n'exprime pas ses émotions ?
- À quoi servent nos émotions ? A quoi nous servent les émotions négatives si elles sont douloureuses ?
- Pourquoi elle montre qu'elle est heureuse alors qu'elle est triste ?
- Pourquoi parfois on montre aux autres le contraire de ce qu'on ressent ?
- Pourquoi Madame Sophie a besoin d'être seule quand elle est triste ?
A-t-on tous besoin d'être seul quand on est triste ?
- Pourquoi Madame Sophie ne s'aime pas ? Ça veut dire quoi « s'aimer » ?
Qu'est-ce qui peut faire qu'on ne s'aime plus ?
- Qu'est-ce que ça veut dire « ne pas aimer son corps » ?
- Que peut-on faire pour apprendre à aimer son corps ?
- Pourquoi parfois on est « mal dans sa peau » ?
- Est-ce que « être mal dans sa peau » c'est être mal dans sa tête ou dans son corps ?
- Pourquoi Romain dit de Madame Sophie qu'elle déborde ?
Qu'est-ce que ça veut dire « déborder de son corps » ?

14. Amour et estime de soi

Comme le dit Louise, la grande sœur de Romain, « *Madame Sophie est une de ces gens qui ne s'aiment pas* ». S'aimer, c'est avoir de l'estime pour soi.

Estime de soi : c'est ce que tu penses de toi-même.

Avoir une bonne estime de soi, c'est savoir « ce que l'on vaut », se faire confiance, se sentir fort et capable de faire des choses par soi-même.



**N'hésitez pas à consulter les jeux autour de ce thème
dans Ressources à la page n°48**



- De quoi dépend l'amour que tu te portes ?
→ De ce que tu as en comparaison avec ce que tu voudrais être ?
De ta façon d'agir ?
→ Du regard des autres, de leur opinion, de leur affection ?
Hééé stop ! tu peux sans doute te reconnaître des qualités sans t'aimer d'amour fou !
Mais à propos, s'estimer et s'aimer, est-ce forcément la même

chose ?

- L'amour qu'on se porte peut-il être tantôt fort tantôt faible ?
- Peut-on s'aimer tout le temps ?
- Pour s'aimer soi-même faut-il aimer ses défauts ?
- Peut-on aimer les autres sans s'aimer soi-même ?

15. Comment être un Super Héros / une Super Héroïne du quotidien ?

Parfois, Romain rêve d'être un super héros pour oser intervenir quand il entend qu'on se moque de son institutrice. Il s'imaginer avec une cape et un masque s'interposant devant ses camarades.

Quand un enfant ou un adulte se fait embêter ou critiquer on rêverait d'oser intervenir et de le défendre. De ne pas se laisser influencer par les autres autour. Comme si on devenait un Super-Héros avec des pouvoirs, une belle cape et un masque et qu'on osait défendre la personne moquée, harcelée, critiquée.

Dans les coulisses du théâtre, Romain voit que Madame Sophie s'est enfermée et qu'elle est triste. Elle a peur d'affronter le regard des autres. Romain a l'idée de lui donner la cape et le masque. Ceux-ci vont aider Madame Sophie à retrouver son courage intérieur. Ce pouvoir, elle l'avait déjà en elle avant, mais la cape et le masque l'ont aidée à le retrouver.

« C'est beau quand les gens sont plus grands qu'eux-mêmes »

Quand les gens osent faire quelque chose dont ils ne se sentaient pas capables.



- Est-ce que ça t'est déjà arrivé de te transformer en Super Héros pour aider quelqu'un ?
 - Chacun a un pouvoir bien à soi, tu en as toi aussi : qu'est-ce qui est en ton pouvoir ?
 - Pourquoi Romain quand il n'a plus sa cape et son masque n'ose pas intervenir ?
- Pourquoi on a peur du regard des autres ? Est-ce que le regard des autres change le regard que je porte sur moi ?



Souviens-toi :

Tu ne dois jamais laisser une autre personne te faire sentir qu'il faut que tu changes qui tu es. Sois fier.e de toi, et avance dans la vie la tête haute ! N'oublie jamais, tu es génial.e !



Aussi appelé « body shaming », il s'agit de commentaires négatifs ou critiques sur le physique d'une personne, en face ou derrière son dos, et ce n'est JAMAIS acceptable ! Se moquer du physique est une forme de harcèlement, et parfois les gens ne se rendent même pas compte de ce qu'ils font. Ce sont nos différences qui nous rendent humains, et nos différences sont géniales !

Respecter les autres, c'est respecter qui ils sont, tant au niveau de leur corps que de leurs choix, leurs envies et leurs besoins. C'est les écouter également. Tu peux essayer de te comporter envers les autres de la façon dont tu voudrais qu'on agisse envers toi.

Se respecter soi-même est également important : cela signifie faire attention à soi, prendre soin de soi, et savoir dire non si tu sens que ton corps, tes pensées ou tes besoins ne vont pas être respectés.

C'est réciproque : si tu respectes les autres, les autres te respecteront. Tout le monde a quelque chose à gagner au jeu du respect mutuel.

QUELQUES CONSEILS CONTRE LE HARCELEMENT

Le Harcèlement, c'est quoi ? Le Harcèlement se fonde sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques. Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique, ou psychologique. Cette violence se retrouve aussi au sein de l'école. Elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime, qui ne peut se défendre.

Lorsqu'un enfant ou un adulte est insulté, menacé, battu, bousculé ou rejeté, on parle de Harcèlement.

SI TU ES VICTIME :

SE CONFIER

N'aie pas honte ou peur des représailles. Ose te confier à un adulte de l'école mais aussi à tes parents, à ton grand frère ou à ta grande sœur. Ne laisse jamais la situation s'installer dans le temps.

SI TU ES TEMOIN :

Les témoins ont un grand rôle à jouer contre le harcèlement à l'école

SOUTENIR

Bien souvent les élèves victimes de harcèlement sont mis à l'écart. Ne participe pas à cet isolement forcé et n'hésite pas à aller leur parler.

NE PAS RIRE

S'il cesse d'avoir « une majorité silencieuse », ou pire, un public hilare face à lui, l'agresseur arrêtera sans doute ses brimades.

EN PARLER

Adresse-toi à un délégué de classe ou à un adulte de l'école si tu es témoin d'un cas de harcèlement.

NE PAS PARTICIPER

CONVAINCRE

Si l'harceleur fait partie de ton groupe d'amis, essaie de le raisonner et de comprendre pourquoi il agit ainsi. Vouloir faire du mal aux autres est aussi un signe de mal-être

16. L'amitié, l'entraide

L'amitié peut être définie comme une relation d'affection, de confiance entre deux personnes qui partagent des intérêts communs, des valeurs et des expériences de vie.

Romain et Madame Sophie partagent la passion du théâtre, l'amour de l'apprentissage.

L'entraide c'est le fait de **se soutenir mutuellement** dans les moments difficiles.



1° L'entraide en 7 lettres

Trouve des mots ou des petites phrases qui sont liés à l'entraide et qui commencent par les lettres du mot.

E

N

Tu m'aides et je t'aide !

R

A

I

D

E

Dans cette pièce, Romain agit comme un ami avec Madame Sophie et il éprouve également une amitié très forte envers sa sœur. L'amitié n'a pas d'âge. On peut être ami avec quelqu'un de plus âgé ou plus jeune que soi.



- Pour toi, qu'est-ce que c'est être ami ?
- Est-ce que quand un.e ami.e (adulte ou enfant) ne va pas bien, tu peux trouver la solution à sa place ?
- Comment aider ton/tes ami.e.s quand ils/elles ne vont pas bien ?
- Ami et copain, est-ce la même chose ?
- Est-ce que ça t'arrive de partager tes émotions avec tes ami(e)s ?
Lesquelles, par exemple ?
- Faut-il se ressembler pour être amis ?
- Peut-on être ami avec quelqu'un de sa famille ?
- Un ami, est-ce pour la vie ?
- Est-ce qu'on peut être ami.e avec son instituteur.ice ?

17. La curiosité, un vilain défaut ?

Dans l'histoire, Romain est curieux. Réputée comme un vilain défaut, **la curiosité** n'en est pas moins cette fabuleuse aptitude à la découverte et à l'émerveillement perpétuel. **Être curieux**, c'est s'intéresser à..., savoir observer, écouter. Un bon curieux doute et apprend à écouter sans juger.

Ecouter patiemment, argumenter, parlementer, partager dans la tolérance et l'empathie, ne peut se faire qu'en étant curieux de l'autre ou d'un apprentissage, d'une situation, en ayant de l'intérêt pour lui. C'est une façon aussi de développer son esprit critique. De se rendre compte qu'il n'y a pas qu'une seule réponse, que la réalité est complexe.



- Est-ce qu'être curieux c'est une qualité ou un défaut ?
C'est positif ou négatif ?
- Peut-on être trop curieux ? Ou pas assez curieux ?
- Qu'est-ce qui pousse à être curieux ?

Romain veut observer « les nuances derrière les apparences ». Il est face à quelque chose qu'il ne comprend pas.

Comme nous en avons parlé, dans le point 13. «Le vide et le plein» à la page 44, les troubles alimentaires font partie d'un mystère à décoder. Dans son enquête, Romain doit dépasser la partie visible de l'iceberg pour comprendre ce qui se passe pour Madame Sophie.



- Les apparences sont-elles trompeuses ?
- Est-ce qu'à chaque fois que tu rencontres une personne, tu te rends compte après coup qu'elle est très différente de ce que tu avais imaginé à première vue ?
- Y a-t-il des moments où tu peux avoir confiance en ce que tu vois ?
- Quand les apparences sont-elles de bons indices ?
- Peut-on être prisonnier d'une apparence ?
- Est-ce qu'on peut se protéger derrière son apparence ?
- Es-tu d'accord avec cette phrase : « Quand on regarde quelqu'un, on n'en voit que la moitié ! » ?

Pour y voir plus clair, il faut un certain sens de l'observation et surtout se poser des questions et donc faire preuve de **curiosité** !



RESSOURCES

Voici toute une série de sources qui nous ont aidés pour la rédaction de ce guide et qui pourront vous aider si vous souhaitez creuser l'un ou l'autre sujet :

• **Adolescence et Puberté**

- « La puberté c'est génial ou presque », B. Bégue et J. Azam, Plus d'oxygène, de la Marinière Jeunesse
- « Tous différents - 100% ado », Pr Catherine Joussemme et Florence Lotthé Glaser, Bayard jeunesse
- « Grandir un défi de taille », Léa Juliet, Jacques Azam, éditions de la Martinière
- « L'être et l'apparence », Brigitte Labbé et Michel Puech, les goûters philo, Milan
- « La puberté, KeskeC ? », brochure de la Mutualité chrétienne
- « En mode ado je gère », Lizzie Cox et Damien Weighill, Au fil de soi
- « Paroles pour adolescents ou Le complexe du homard », Françoise et Catherine Dolto, éditions Gallimard Jeunesse Giboulée
- « Que raconte mon corps ? », Phileas et Autobule
- « C'est quand qu'on est grand ? », Philéas et Autobules – Les enfants philosophes n°55 juin-juillet 2017- Bimestriel
- « Questions d'Ados », Au Diable Vauvert

• **Activités et exercices pour enfants**

- «Cahier d'activitésMaxetLiliVivreensemble»,Dominique de Saint MarsetSerge Bloch Calligram

• **La curiosité**

- «Curiositéetespritcritiquechezl'enfant»,S.Féret-Hubert,Parenting,Dangleséditions
- « Les apparences », Phileas et Autobule
- « Que cachent les apparences ? »Philéas et Autobules – Les enfants philosophes n°37 novembre-décembre 2013- Bimestriel
- « Peux-tu tout imaginer ? », Phileas et autobulle

• La philosophie

« Pratiquer la philosophie à l'école », François Galichet

• Harcèlement

« Les moqueurs », Q. Lacoste. Les p'tits MAGELLAN

« Qui a des pouvoirs ? », Phileas et Autobule

• Troubles alimentaires

« Une maman tout entière », O. Ka et L. Melanson, MILAN Jeunesse

« Pourquoi pas plus de bonbons dans mon alimentation ? », P. Laporte-Mullet et M. De Monti

« Parlons-en ! Trop gros, trop maigre ? », O. Clerc, Gulf Stream éditeur : sur les troubles alimentaires

www.gros.org/ : Site de « Le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids »

«Balance», chanson composée et interprétée par Mentissa

Pour apprendre à manger en pleine conscience : «<https://www.enmarche.be/bien-etre/alimentation/pleine-conscience-mangez-en-paix.htm>»

• Symbiose

« César », Grégoire Solotareff, L'Ecole des Loisirs

• Théâtre

« Poétique du drame moderne », Jean-Pierre Sarrazac

• Estime de soi

«Est-ce que t'as aimé?», Philéas et Autobules – Les enfants philosophes n°46 octobre-novembre 2015- Bimestriel

JEUX :

1° JEU de cartes à jouer avec la classe : « Jeu des qualités »

Cartes COMITYS

Outil pédagogique innovant au service des compétences psychosociales conçues pour :

- Enrichir son lexique des qualités humaines;
- Apprendre à se connaître pour mieux s'aimer;
- Identifier ses compétences personnelles et professionnelles;
- Construire la cohésion d'un groupe tout en s'amusant.

Publics: enfants dès 6 ans, adolescents, adultes et professionnels, débutants ou experts.

2° JEU : la montagne de la confiance. PLACOTE

Objectif : Développer l'estime de soi. Ce jeu est conçu pour aider les jeunes de 7 à 11 ans à réfléchir aux différentes composantes de l'estime de soi, c'est-à-dire le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. Ils sont appelés à répondre à des questions qui les concernent en faisant le parallèle avec le vécu du yéti.

3° Outils à télécharger gratuitement, qui permettent d'animer des activités autour de l'estime de soi. :

<https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante>

4° JEU: Takatak family = thématique d'oser défendre

Cela nous fait toujours très plaisir de recevoir des nouvelles de nos spectateurs !

Vous pouvez aussi nous contacter si vous avez une question à poser ou une idée à nous transmettre.

Par téléphone : 0032 81 22 91 71

Par courrier : Théâtre des Zygomars

Rue Emile Vandervelde, 6c

5020 Flawinne

Par mail : coordination@theatredeszygomars.be





THÉÂTRE DES
ZYGOMARS

www.theatredeszygomars.be