



6 ANS
ET+

Le tout petit monsieur

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Un spectacle du Théâtre des Zygomars
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Région Wallonne et de la Ville de Namur

www.theatredeszygomars.be

THÉÂTRE DES
ZYGOMARS





Bienvenue !

Vous avez vu « Le Tout Petit Monsieur » et vous avez envie de prolonger l'aventure ?

Dans ce guide, vous trouverez des ressources pour aider les enfants à exprimer leurs émotions face à la crise sanitaire que nous vivons tous et plus largement face à la peur.

Plusieurs idées s'offrent à vous, laissez-vous guider et faites résonner le spectacle !

Que ce soit par la philo, l'écriture, le dessin, le jeu ...

Vous découvrirez



Les coulisses de la création et les métiers du théâtre



Des conseils pour devenir un spectateur actif



Toute une série de pistes pour parler des émotions, avec une attention particulière accordée à la peur



Des conseils philo pour aborder certaines thématiques comme la liberté



Un modèle pour créer un avion en papier



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 : Frédérique Biebuyck est secrétaire, Carine Delberghe s'occupe de la diffusion et la communication, Stéphanie Gervy assure la coordination et les animations, Julie Bekkari est responsable technique et Vincent Zabus, directeur artistique.

Cela fait 50 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.

En 2020, avec la crise sanitaire liée au Covid 19, nous avons dû réinventer notre façon de créer des spectacles : nous étions tous confinés et nous avons eu l'idée de profiter de la plateforme de vidéoconférence zoom pour proposer un spectacle qui se joue en direct, tout en permettant de garder la distance imposée.

Dès que nous avons pu reprendre une activité en présentiel, nous avons adapté le spectacle pour qu'il devienne une nouvelle forme, légère qui peut se jouer partout, dans les écoles, les bibliothèques, les lieux culturels, etc.

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 «Le tout petit monsieur», l'auteur, VINCENT ZABUS a écrit un conte au tout début du confinement. Cette histoire a servi de base au spectacle. Tout au long des répétitions, Vincent a continué à retravailler son texte.

 **LE METTEUR EN SCÈNE** : il est le chef d'orchestre du spectacle. Il 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 comédiens. Une fois que son équipe est constituée, il peut passer à l'action, tout mettre en œuvre pour que son spectacle voie le jour. Pour « Le tout petit monsieur », c'est également VINCENT ZABUS qui a joué ce rôle. Il a tout de suite eu l'idée d'utiliser des dessins de Valérie Vernay pour mieux raconter l'histoire. C'est lui qui a dirigé le comédien lors des répétitions.



LE COMÉDIEN : il interprète son rôle sur scène. Durant les répétitions, il étudie le texte et, guidé par le metteur en scène, cherche comment jouer le mieux possible. Avec sa voix, son corps, en utilisant certaines techniques théâtrales, le comédien incarne un ou plusieurs personnages de l'histoire.

SAMUEL LAURANT est le comédien de ce spectacle. Il est aussi musicien et compositeur.

LA SCENOGRAPHE : elle imagine le décor et organise l'espace de jeu du spectacle. Elle choisit aussi les accessoires.

COLINE VERGEZ est la scénographe du « Tout petit monsieur »



VALERIE VERNAY a réalisé les dessins de cette histoire.

À partir de la mise en scène, deux personnes ont travaillé pour gérer la technique du spectacle comme les gradins, par exemple.

JULIE BEKKARI et JEAN LOUYEST ont effectué ce travail.

2. Le rôle du spectateur

Quelques conseils pour les enseignants :
Le temps du spectacle est unique !

Être un spectateur au théâtre est très différent de regarder un film ou un programme à la télévision. La grande différence, c'est que les acteurs voient les spectateurs et les entendent, c'est du direct.

C'est ce qui est magique au théâtre, c'est la rencontre entre les comédiens et les spectateurs... à chaque fois différente !

Avant le jour de la représentation, vous pouvez éveiller la curiosité des enfants 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 : une affiche, le programme ...

En faisant découvrir un spectacle aux enfants, 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'appropriier le monde représenté sur scène comme une porte vers un ailleurs. Le spectacle nourrit l'imaginaire et vient soulever des questions.

En tant qu'accompagnant, vous êtes aussi un spectateur à part entière, qui partage avec les enfants un même moment de découverte, en dehors de toute pédagogie.

► **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 spectateur

Vous, les enfants, en tant que spectateurs, 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 :

Le comédien prend 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
au Tout Petit Monsieur

3. Florilège d'émotions

Plusieurs émotions nous traversent à différents moments de la vie. Il y a 4 états de base : La peur, la colère, la tristesse et la joie.

Voici toute une série d'émotions qui peuvent faire partie de toi dans ta vie de tous les jours.

Découpe les languettes.

Choisis celles que tu as déjà ressenties.

À la page suivante tu trouveras 5 cercles qui correspondent aux différents états :

Dans quel cercle placerais-tu les languettes ?

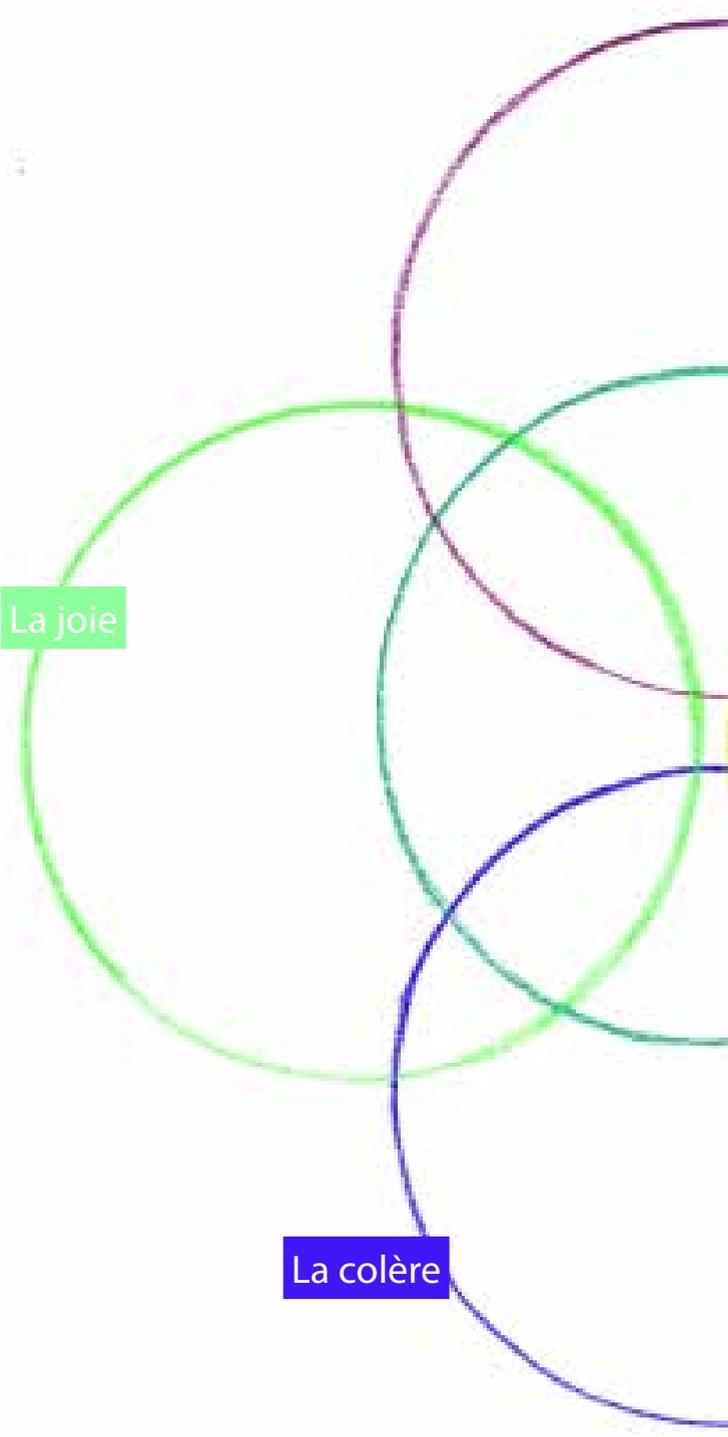
Y a-t-il des émotions plus difficiles à ranger que d'autres ?

Le cinquième cercle n'a pas de nom : y a-t-il un état que tu aurais envie d'ajouter ?



Vide
Vexé
Stressé
Seul
Serein
Reconnaissant
Préoccupé
Pessimiste
Optimiste
Malheureux
Mal à l'aise
Lourd
Libre
Léger
Inquiet
Incompris
Impuissant
Impatient

Humilié
Hors de moi
Hésitant
Gêné
Furieux
Frustré
Fier
Fâché
Excité
Épanoui
Enthousiaste
Effrayé
Dégoûté
Déçu
Découragé
Contrarié
Content
Chagriné



La joie

La colère



La tristesse



La peur

Jouer avec les émotions

Voici quelques exercices de théâtre que vous pouvez proposer en classe :

- Jeu solo – Mime devant les autres
Choisir une des languettes (ci-dessus) et mimer l'émotion pour la faire deviner aux autres
- Jeu de groupe - Dire une phrase avec intonation

1) Choisir une des phrases suivantes :

- « Il y a des extra-terrestres parmi nous »
 - « Les asprotisiciens bataillent ferme »
 - « La victoire est une question de temps »
 - « Mais que s'est-il passé ici ? »
 - « Est-ce le monde qui a grandi ou moi qui ai rapetissé ? »
- Ou une autre phrase au choix

2) Créer un cercle avec les enfants

2 possibilités :

- Chacun à son tour dit la phrase dans un état différent
- Crescendo des émotions : on choisit ensemble un état. Le premier commence à dire la phrase dans cet état et les autres continuent en augmentant de plus en plus l'intensité

Voici quelques sources pour travailler les émotions que vos élèves peuvent ressentir en cette période :

- [Activités sur le thème des émotions sur Happy Assmat](https://happyassmat.wordpress.com/2019/02/28/activites-sur-le-theme-des-emotions/) <<https://happyassmat.wordpress.com/2019/02/28/activites-sur-le-theme-des-emotions/>>.
- [Cartes émotions et cartes besoins](https://www.comitys.com/cartes-emotions-et-besoins-cnv/) – CNV sur Comitys <<https://www.comitys.com/cartes-emotions-et-besoins-cnv/>>.
- [La cocotte des émotions sur HopToys](https://www.bloghoptoys.fr/telechargement-la-cocotte-des-emotions) <<https://www.bloghoptoys.fr/telechargement-la-cocotte-des-emotions>>.
- [30 outils et méthodes pour l'accueil et l'expression des émotions des enfants sur PapaPositive](https://papapositive.fr/25-outils-et-methodes-pour-la-gestion-des-emotions-des-enfants/?fbclid=IwAR1JB-dYXILcZb-Ly99OluQIEfCRifw1G19YEgW8WFG-3YZ8eqYaIW7QZgOk) <<https://papapositive.fr/25-outils-et-methodes-pour-la-gestion-des-emotions-des-enfants/?fbclid=IwAR1JB-dYXILcZb-Ly99OluQIEfCRifw1G19YEgW8WFG-3YZ8eqYaIW7QZgOk>>.
- [DOCTER, Pete. Inside Out -Vice Versa. Walt Disney Studios Distribution. 24 juin 2015.](#)

4. ZOOM sur une émotion en particulier : La peur

Le tout petit monsieur ressent une émotion très forte suite à l'annonce de l'invasion d'extra-terrestres capables de se transformer pour nous ressembler : **LA PEUR**.

Comment le tout petit monsieur entend-il parler de ces Aliens ?

Au début de l'histoire, l'invasion des extraterrestres est une rumeur.

C'est quoi, une rumeur ?

- ▶ C'est une information souvent fautive qui circule rapidement. Une rumeur commence souvent par « Il paraît que... »

Est-ce que tu as déjà entendu une rumeur ? Dans ton école ? Dans ton village ou ton quartier ? Est-ce qu'il y a des rumeurs qui te font peur ?

Dans l'histoire du « tout petit monsieur », à l'écoute de cette rumeur, certains réagissent en rigolant alors que d'autres ont peur. Toi, si on t'annonçait l'arrivée d'extra-terrestres, tu réagirais comment ? en rigolant ? en ayant peur ? d'une autre façon ?

Comment savoir si ce que dit la rumeur est vrai ou faux ?

Plus loin dans l'histoire, le discours du roi confirme l'invasion des extra-terrestres

Quelle est la différence entre la rumeur et le discours du roi ? Pourquoi quand c'est le Roi qui parle des extra-terrestres, plus personne ne rigole ?

Dans l'histoire du « tout petit monsieur », c'est le Roi qui parle, mais dans la vie, ce genre d'information est aussi véhiculée à travers les journaux, la radio ou le journal télévisé :
Es-tu attiré par les informations ? Est-ce que parfois elles t'effrayent ?
Pourquoi ?
Est-ce qu'il y a parfois des informations que tu ne crois pas ? Pourquoi ?

En écoutant la rumeur, puis le discours du roi, le tout petit monsieur prend peur et il se referme sur lui-même.
Est-ce que toi il y a des situations dans ta vie qui font que tu te refermes sur toi-même ?

Dans la suite de l'histoire, c'est l'imagination du tout petit monsieur qui augmente sa peur

En effet, les nouvelles sont meilleures, mais le tout petit monsieur ne les entend plus.
Il entend des bruits et il imagine que ce sont les Aliens...

Pourquoi le tout petit monsieur est-il devenu tout petit alors qu'il était si grand au départ ?

Parce qu'il a vieilli.

Oui mais, est-ce qu'on rapetisse autant quand on vieillit ?

Parce qu'il n'a plus rien mangé.

Oui mais, quand on ne mange pas, on maigrit mais rapetisse-t-on ?

Parce que la peur l'a rendu tout petit.

Oui mais, pourquoi la peur peut-elle rendre quelqu'un plus petit ?

Oui mais, est-ce le monde qui a grandi ou lui qui est devenu plus petit ?

Quelques questions pour philosopher ensemble sur la peur :

Un grand aurait-il moins peur qu'un petit ?

Vaincre ses peurs, est-ce grandir ?

Qu'est-ce qui nous pousse à vaincre nos peurs ?

Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?

Est-ce qu'il y a des choses dont les enfants ont plus peur que les adultes ?

Avoir peur tout seul et avoir peur ensemble, est-ce la même chose ?

Le lâcher-prise

Voici un schéma proposé par l'Institut National de psychiatrie légale Philippe-Pinel qui peut tous nous aider à y voir plus clair dans la situation que nous traversons avec la crise sanitaire :



Avec vos élèves, réalisez votre propre schéma, en fonction de votre réalité à vous.

L'« aspirateur » : un exercice de respiration de balayage de la peur

- 1) La première étape consiste à accueillir les émotions de peur des enfants

Exemple : « Tu as peur qu'il y ait un monstre sous ton lit, c'est vrai que c'est une idée qui fait peur. Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ? Où est-ce que ta peur se passe dans ton corps ? Qu'est-ce que tu te dis ? »

- 2) Une fois que la peur a été accueillie et reconnue, il est alors possible de pratiquer un exercice de respiration pour balayer la peur avec un aspirateur imaginaire. Cet aspirateur imaginaire permet à l'enfant de se libérer de pensées désagréables.

Les consignes suivantes peuvent être décrites aux enfants :



Il s'agit de souffler en poussant un aspirateur imaginaire qui va chasser l'objet de la peur (ex : un monstre caché sous un lit), puis à inspirer en le tirant pour aspirer le monstre.

- Pousser l'aspirateur le plus loin possible sous le lit et souffler (expirer) en même temps.
- On peut faire du bruit en soufflant – un aspirateur c'est bruyant !
- Faire revenir l'aspirateur vers soi en inspirant
- Le repousser en expirant.
- Aspirer en imagination tout ce qu'il y a sous le lit.
- Imaginer que l'on vide l'aspirateur dans une poubelle et qu'on ferme le couvercle, de sorte que le monstre ne puisse plus s'échapper.
- Terminer par six respirations d'apaisement (avec des expirations plus longues que les inspirations) ensemble.

Cet exercice de respiration peut être adaptée à toutes les peurs (peur du noir, de l'eau...).

Source : Cohérence kid – la cohérence cardiaque pour les enfants de David O'Hare (éditions Thierry Souccar).

5. La liberté



La liberté c'est quoi pour toi ?

Pourquoi ce qui est léger évoque-t-il plus la liberté que ce qui est lourd ?

Pourquoi tout ce qui vole nous donne un sentiment de liberté ?

Un oiseau est-il plus libre que toi ?

Quelques questions pour philosopher ensemble sur la liberté :

Dans le monde certains ont-ils plus de liberté que d'autre ?

Est-on libre quand tout le monde doit faire la même chose ?

Trouve 5 choses que les petits peuvent faire et pas les grands.

Trouve 5 choses que les adultes peuvent faire et pas toi.

Comment peut-on rester libre malgré les règles imposées ?

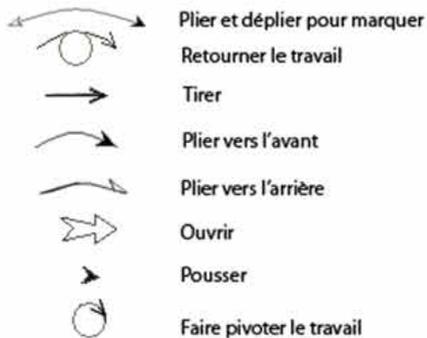
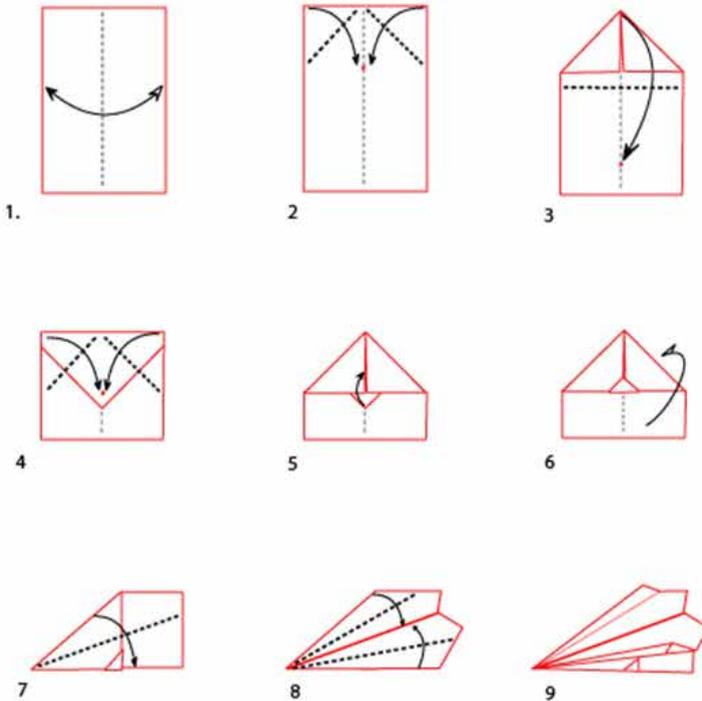
Obéir aux règles et aux lois, est-ce renoncer à sa liberté ?

La liberté, c'est quoi, pour toi ?

Le désir de sécurité et le désir de liberté peuvent-ils aller ensemble ?

Source : Philéas et Autobule « Enfin libre ! »

Réaliser un avion en papier



Source : Croquis Origami de l'avion à imprimer sur Tête à modeler
<https://www.teteamodeler.com/origami/gabarit-avion1.asp>

6. Créer du lien

C'est grâce aux avions en papier, à tous ces messages d'amitié que les enfants de son quartier lui ont envoyés, que le tout petit monsieur a réussi à vaincre sa peur et à enfin sortir de chez lui.

Si toi aussi tu as envie d'exprimer ce que tu ressens dans une lettre ou un dessin, tu peux écrire au tout petit monsieur... il sera ravi de te lire

Voici son adresse :

Le tout petit monsieur
Théâtre des Zygomars
Rue Emile Vandervelde, 6c
5020 Flawinne (Belgique)

toutpetitmonsieur@gmail.com

Dans une période comme celle que nous traversons, il arrive qu'on se sente très seul...

À cause de la crise sanitaire, certaines personnes se sont retrouvées complètement isolées. Parce qu'elles ont peur, comme le tout petit monsieur, ou parce qu'elles ne pouvaient plus recevoir de visite, comme les personnes âgées dans les homes par exemple. Ou pour toute une série d'autres raisons...

Encore maintenant, il y a des gens qui sont seuls ou se sentent seuls.

Connais-tu quelqu'un qui vit seul ? Un membre de ta famille, un.e voisin.e ?

Et si tu lui écrivais ?

Et si tu réalisais un dessin sur ce que tu vis actuellement et que tu lui envoyais ?

Et si tu lui envoyais un avion en papier personnalisé pour lui montrer que tu penses à elle/lui ?

Et si tu inventais autre chose, pour garder le contact avec cette personne...

C'est plus que jamais le moment d'être créatif !

► **Envie de lire l'histoire du Tout Petit Monsieur?**

Il existe un livre édité chez Lansman avec le texte entier.

Théâtre des Zygomars
Rue Emile Vandervelde, 6c
5020 Flawinne
Belgique



Téléphone : 0032 81 22 91 71
www.theatredeszygomars.be