

## Même pas peur !

Ce mois-ci, la fiche POMME D'API vous propose plusieurs activités sur le thème de la peur. D'abord, un jeu de repérage pour identifier les images inquiétantes. Puis, une discussion sur quelques sources de peur et les moyens d'y faire face. Ensuite, une activité de dessin pour extérioriser les peurs. Pour finir, des suggestions de lecture sur le même thème.

- **Jeu : repérer les images inquiétantes**
- **Discussion : la peur, pourquoi ? comment ?**
- **Dessin : plus fort que la peur !**
- **Suggestions de lectures complémentaires**

Attention : certains enfants peuvent ressentir des peurs profondes et pénibles. Si le sujet les met mal à l'aise, limiter la discussion de groupe aux craintes plus bénignes et recourir au besoin à de l'aide individuelle spécialisée.

Nous aimons vous entendre ! Pour réagir à cette fiche, poser des questions, partager trucs, expériences, ressources, écrivez-nous à [redaction@bayardcanada.com](mailto:redaction@bayardcanada.com) ! Si votre lettre est publiée sur le site, vous recevrez un livre en guise de remerciement.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles !

*Paule Brière*

Rédactrice en chef



## Jeu : identifier les images inquiétantes

Qu'est-ce qui peut faire peur ? Identifier les images potentiellement effrayantes aide les enfants à nommer leurs émotions pour mieux les maîtriser.

### Objectif

- Objectif d'attention et de compréhension : repérer les éléments liés au thème de la peur à travers les différentes rubriques du POMME D'API.
- Objectif langagier : nommer ces éléments et les émotions qu'ils suscitent.

### Matériel requis

- POMME D'API de novembre
- Tableau et craie

### Déroulement de l'activité

#### Préparation

- Si possible, fournir un exemplaire de POMME D'API à chaque enfant ou petit groupe d'enfants.
- Séparer le tableau en deux parties : petite peur , grosse peur .

#### Présentation

- Expliquer le jeu : feuilleter le POMME D'API dans le but de repérer le plus grand nombre possible d'éléments qui peuvent faire peur.
- Au besoin, amorcer le jeu en posant des questions. Par exemple, p.2 : Est-ce que le lapin peut faire peur ? Et le canard ? Et le crocodile ?



## Jeu : identifier les images inquiétantes

### Déroulement de l'activité

#### Jeu

- Chaque fois qu'un enfant repère un élément, il lève la main, puis nomme l'élément.
- On demande alors au groupe si cet élément fait un peu ou très peur.
- On écrit l'élément au tableau dans la partie correspondante.
- Voici les principaux éléments potentiellement inquiétants. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Par exemple, dans la rubrique *Samsam*, les monstres peuvent être jugés effrayants ou non.
  - *La famille Noé* : cadre monstre, marionnette monstre, oreiller monstre, crocodile sous le lit.
  - *Zigzag* : noir, nuit.
  - *Animoh !* : loup.
  - *Samsam* : monstres, bisous.
  - *La grande histoire* : nuit, ours, loup, sanglier, ogre.
  - *Les Oukilé* : manifestation, policiers, panda, ours, tigre.
  - *Pomme et Pépin* : fantôme, sorcière, épouvantail.
  - *Les p'tits philosophes* : accident, blessure, sang, monstre.
  - *Les jeux* : fantômes.



# Fiche

d'accompagnement

## POMME D'API

PAQ n° 256 novembre 2016

## Discussion



### Discussion : la peur, pourquoi ? comment ?

Tout le monde a peur, c'est une émotion normale et même utile face au danger. Mais les peurs irrationnelles, qui affectent beaucoup d'enfants, peuvent paralyser inutilement. La lecture d'histoires et la discussion peuvent les aider à confronter et à maîtriser ces peurs.

#### Objectif

- Objectif d'attention et de compréhension : repérer les éléments liés au thème de la peur à travers les différentes rubriques du POMME D'API.
- Objectifs d'éthique et de langage : répondre aux questions et échanger sur le sujet de la peur.

#### Matériel requis

- POMME D'API de novembre

#### Déroulement de l'activité

Pour amorcer cette activité, lire les rubriques suivantes :

- « Nuit agitée chez les Noé »,
- *Samsam* « Même pas peur ! »,
- *La grande histoire* « Grounch n'arrive pas à dormir ».



# Fiche

d'accompagnement

## POMME D'API

PAQ n° 256 novembre 2016

## Discussion



## Discussion : la peur, pourquoi ? comment ?

### Déroulement de l'activité (suite)

1- Après chaque rubrique, amorcer la discussion en posant quelques questions sur l'histoire.

2- Poursuivre avec des questions liées à l'expérience de vie des enfants.

#### • « Nuit agitée chez les Noé »

- Qu'est-ce qui fait peur à Milie ?
- A-t-elle vraiment vu des sorcières ?
- Peut-on avoir peur de quelque chose qui n'existe pas ?
- Qu'est-ce qu'un cauchemar ?
- Qu'est-ce qui aide Milie à calmer sa peur et à se rendormir ?
- Connais-tu d'autres moyens de chasser les cauchemars ?

#### • *Samsam* « Même pas peur ! »

- Qu'est-ce qui ne FAIT PAS peur à Samsam ?
- Les monstres sont-ils dangereux ?
- Pourquoi Samsam n'a-t-il pas peur des monstres ?
- Comment Samsam répond-il aux monstres ?
- Connais-tu d'autres moyens de chasser les monstres ?
- Qu'est-ce qui FAIT peur à Samsam ?
- Les bisous sont-ils inquiétants ?
- Ceux des amis, des parents, des étrangers ?
- Pourquoi Samsam en a-t-il peur ?
- Comment réagit-il ?
- Y a-t-il d'autres façons d'éviter les situations qu'on n'aime pas ?



# Fiche

d'accompagnement

POMME D'API

PAQ n° 256 novembre 2016

## Discussion



## Discussion : la peur, pourquoi ? comment ? Déroulement de l'activité (suite)

- **La grande histoire « Grounch n'arrive pas à dormir ».**
  - Qu'est-ce que Grounch n'arrive pas à faire ?
  - À qui va-t-il demander conseil ?
  - Comment le loup arrive-t-il à s'endormir ?
  - Et le sanglier ? Et l'ogre ?
  - Est-ce que leurs conseils aident Grounch ?
  - Pourquoi les animaux ont-ils peur de Grounch ?
  - De quoi Grounch a-t-il peur ?
  - Comment le lapin arrive-t-il à s'endormir ?
  - Est-ce que ça fonctionne pour Grounch ?
  - Pourquoi un toutou peut-il aider à dormir ?
  - Qui s'endort avec un toutou dans le groupe ?
  - Connais-tu d'autres choses qui aident à s'endormir ?



## Dessin : plus fort que la peur !

L'art est un excellent moyen d'exprimer ses émotions. Après chaque activité, offrir aux enfants de dessiner librement. Au besoin, leur suggérer de dessiner ce qui leur fait peur, ce qui les rassure ou simplement comment ils se sentent.

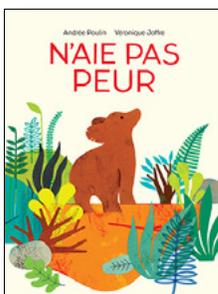
### Objectif

- Objectif d'expression : dessiner en suivant ses émotions.

### Matériel requis

- Papier à dessin
- Craies ou crayons de couleurs variées (prévoir un bon nombre de couleurs fortes comme le noir et le rouge)

## Histoires de peur



### N'AI PAS PEUR

de **Andrée Poulin et Véronique Joffre**, *Comme des géants*.

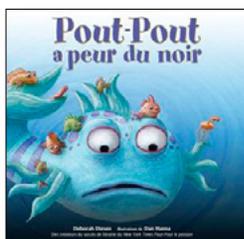
Un petit ours trop gourmand se retrouve prisonnier d'un conteneur à déchets. Désespérée, sa maman ourse tente de l'aider, en vain ! Heureusement, un garçon et sa mère en camping tenteront un sauvetage. Pour arriver à sauver l'ourson, tous les quatre devront surmonter leurs craintes respectives.



### UN MONSTRE DANS LA MAISON

de **Natalie Breton et Anne Marie Bourgeois**, *Édition*.

Un monstre habite dans ma maison. Il fait de drôles de bruits quand il s'exprime et il a un appétit d'ogre. Sans parler qu'il semble préférer vivre la nuit. Sa caverne est au sous-sol. Chut ! Il ne faut pas faire de bruit. J'ai peur de le réveiller. Veux-tu le rencontrer ?



### POUT-POUT A PEUR DU NOIR

de **Deborah Diesen et Dan Hanna**, *Scholastic*.

Madame la palourde a perdu sa perle. Bien que Pout-Pout soit aussi rapide qu'un espadon, aussi vif d'esprit qu'un dauphin et aussi fort qu'un requin, il peine à retrouver la perle de Madame la palourde. C'est que Pout-Pout a peur du noir. Arrivera-t-il à surmonter sa frayeur ?



### QUE FAIS-TU DANS MON GRENIER ?

de **Geneviève Lemieux et Annie Rodrigue**, *Bayard Canada*.

La chauve-souris qui vit au grenier a un point de vue tout à fait différent de celui de l'enfant qui habite dans la maison. Quand le petit garçon et l'inquiétante bestiole se rencontrent, leurs peurs réciproques s'envolent dès qu'ils apprennent à se connaître.

Sélection : Fleur Neesham.