

# DOSSIER PÉDAGOGIQUE



## DANS MA BULLE

Spectacle à partir de 2 ans

Durée : 35 minutes

15 à 30 minutes de discussion après le spectacle (à organiser en amont avec la compagnie)

Jauge limitée à 80 spectateurs disposés autour d'une bulle cristal

Les photos dans ce dossier sont du photographe Vladimir Lutz

**Création de la Compagnie Le Gourbi bleu**



# PISTES PÉDAGOGIQUES EN AMONT ET APRÈS SPECTACLE

Le spectacle s'adresse à des enfants à partir de la Petite Section.

Comme pour tout projet de théâtre, différentes compétences peuvent être travaillées autour de ce spectacle :

**Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions et enrichir le vocabulaire**

**Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques**

**Favoriser la reconnaissance des émotions chez soi et chez les autres**

**Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique**

Voici quelques pistes pour intégrer ce spectacle dans une progression pédagogique cohérente.



# EN AMONT DU SPECTACLE

## DÉCOUVERTE DE LA NOTION D'ÉMOTION

Questions, échanges, discussions :

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Demander ce que l'on a envie de faire quand on est... triste, fâché, etc.)

Raconter un ou plusieurs moments où l'on a ressenti une émotion

Raconter un ou plusieurs moments où quelqu'un d'autre a ressenti une émotion

Supports à utiliser :

**Livres** (cf la bibliographie)

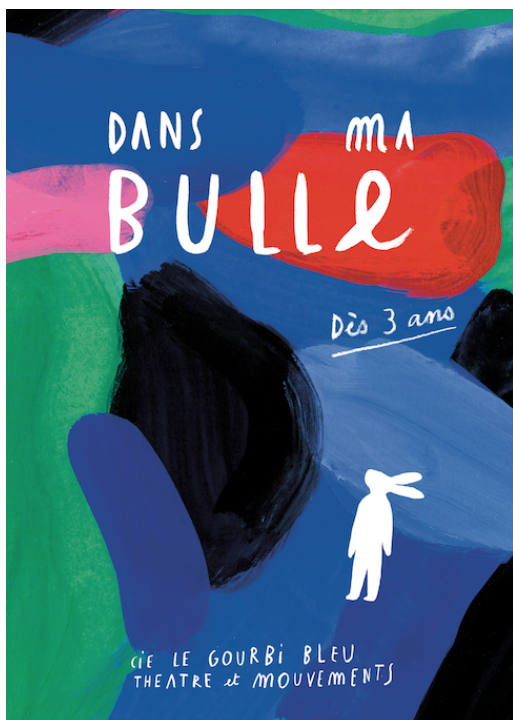
**Jeux** (*Le volcan des émotions* par HopToys, *Le laboratoire des émotions* par Placote, *Le monstre des couleurs* par Purple Brain...)

**Photos/Pictos/Dessins animés** avec des personnages exprimant différents états

Activités :

**Mime** : reproduire le visage/la posture à partir d'une image, demander à mimer « quand on est fâché », « quand tu es triste », « quand tu es joyeux/joyeuse »...etc

**Dessin** : dessiner un bonhomme triste, fâché, content...



### A PROPOS DE L'AFFICHE

L'affiche a été dessinée par Anne Laval, auteure et illustratrice. Son travail est reconnaissable par les formes et les couleurs qu'elle emploie. Sandrine Pirès (la metteuse en scène) lui a fait part de cette expression « être à fleur de peau ». Aussi, elle imaginait le personnage de « Dans ma Bulle » être pris dans le paysage de ses émotions. À partir de cette expression, Anne Laval a alors répondu : « Je vois un personnage blanc avec de grandes oreilles. » Pour Anne Laval, ressentir des émotions, signifie être hypersensible et que cette hypersensibilité se situe dans une écoute extraordinaire. L'affiche a été créée avant le spectacle et a beaucoup inspiré celui-ci autant dans la recherche du personnage mi humain / mi animal que dans le costume.

Demander : que voyez-vous ?

Décrire ce qui est sur l'affiche : nommer les

couleurs, le personnage, l'écrit...

Qui est ce personnage selon vous ?

**Expliquer ce qu'est une affiche et à quoi ça sert** : présentation du spectacle, créer une envie/curiosité à propos de ce qu'on va voir. On peut par exemple s'imaginer ce qu'on va voir dans le spectacle...

À votre avis, que va-t-on voir dans le spectacle ? De quoi le spectacle va-t-il parler ?

**Expliquer brièvement le thème du spectacle** : un spectacle qui parle des émotions / un personnage qui va vivre plusieurs émotions le temps d'un voyage à travers les émotions.

## **SE PRÉPARER À ÊTRE SPECTATEUR/SPECTATRICE**

Au théâtre, je peux rire, être joyeux, triste, en colère, intrigué...Je peux même parfois me reconnaître dans ce que fait le personnage, je peux retrouver des émotions que je vis, moi aussi.

Mais j'essaie de rester toujours attentif, d'écouter, pour pouvoir construire ma propre histoire dans ma tête.

Souvent, il ne s'agit pas seulement de comprendre mais aussi de ressentir, d'avoir tous les sens en éveil.

Pour que chacun profite de ce moment exceptionnel qu'est une représentation théâtrale, il faut donc que je reste calme, silencieux, disponible et à l'écoute... et mon voisin aussi !

Un spectacle se vit à la fois seul et à plusieurs. Plus les spectateurs sont engagés dans leur écoute, plus les artistes, sur le plateau, sont généreux dans leur art. C'est là toute la magie du spectacle vivant : En tant que spectateur, je joue un rôle très important dans la représentation du spectacle.

Pour les jeunes spectateurs qui vont, peut-être, pour la première fois de leur vie, assister à un spectacle, en plus des éléments donnés ci-dessus, il semble important de décrire le déroulement et l'environnement : on va être dans le noir, assis, on pourra applaudir à la fin...

## APRÈS LE SPECTACLE

À la fin du spectacle, quand les comédiens reviennent, les spectateurs leur expriment s'ils ont un peu, beaucoup ou énormément aimé le spectacle en applaudissant.

Et après les applaudissements, parfois, le spectacle se prolonge avec une rencontre de l'équipe. Je peux alors faire part de mes remarques et de mes questions... Il est agréable et très intéressant de discuter tous ensemble après avoir vécu ce moment de spectacle vivant.

### QUESTIONS, TEMPS D'ÉCHANGES

De quoi te souviens-tu ?

Qu'est-ce que tu as vu (avec tes yeux) ?

Qu'est-ce que tu as entendu (avec tes oreilles) ?

Est-ce que tu as été surpris ? Quand ? Pourquoi ?

Est-ce que tu as été joyeux ? Est-ce que tu as ri ?

Quand ? Pourquoi ?

Est-ce que tu as été triste ? Quand ? Pourquoi ?

Est-ce que tu as été en colère ? Contre qui ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce qui t'a dégoûté ? À quel moment du spectacle ?

Quel est ton moment préféré ?

Y a-t-il un moment que tu as moins aimé ? Pourquoi ?

À ton avis, que faisait le personnage dans sa bulle ?

À quoi tu as vu/ Comment tu as su que le personnage était...(triste, en colère, etc.) ?

À ton avis, que ressent le personnage sur cette photo ?



### ACTIVITÉS DE LANGAGE POUR DÉVELOPPER LE VOCABULAIRE

**Au quotidien, nommer/verbaliser** à l'enfant ce qu'il est en train de vivre (exemple : je vois que tu es....)

Au quotidien, en classe, encourager à **reconnaître des émotions** quand elles se présentent : comment tu te sens ? Qu'est-ce qui se passe dans ton corps ? Peux-tu dessiner un bonhomme qui ressent la même chose que toi ?

**Commenter des photos** du spectacle / des photos de personnages exprimant des émotions

**Utiliser des marionnettes** pour jouer/rejouer des saynètes, puis demander aux enfants d'identifier/nommer ce que les personnages ressentent

## ACTIVITÉS PLASTIQUES

**Dessiner** : son moment préféré, un personnage qui ressent une émotion (vue ou non dans le spectacle)

**Modeler** : un personnage qui ressent différentes émotions

**Travail sur les couleurs et les matières** : découper différentes couleurs/matières et créer un collage en s'inspirant de l'affiche, créer son propre « thermomètre des émotions » avec différentes couleurs choisies, travailler sur les dégradés de couleur (éclaircir, assombrir une couleur),...

**Associer un geste graphique à une émotion** (exemple : gribouiller très fort, faire des vagues douces...)

## ACTIVITÉS CORPORELLES/EXPRESSIVES

**Mime** : rejouer une/plusieurs scènes qui les ont marqués, mimer soi-même quand on ressent une émotion, recontextualiser le mime (exemple : faire comme si tu venais de casser un objet, comme si tu voyais un monstre...), faire deviner un mime à ses camarades

**Danse** : avec différentes musiques, créer la danse de la colère/tristesse/joye/peur/surprise/dégoût. Quand la musique s'arrête, se figer en statue avec l'émotion.

**Expression corporelle** : sculpter sur un camarade une posture d'émotion, imiter les émotions en chaîne (mimer à la personne devant soi une expression du visage, puis elle doit la refaire sur son camarade devant...Etc), déplacements dans l'espace (normal, rapide, lent, en étant triste/fâché...etc)

**Expression corporelle avec rubans de GRS** : refaire la danse du spectacle

# LIVRES ET MUSIQUES EN LIEN AVEC LE SPECTACLE

## BIBLIOGRAPHIE CYCLE 1 ET 2

### Au fil des émotions - Dis ce que tu ressens

*Cristina Nunez Pereira, Rafael R. Valcarcel, préface d'Alexandre Jollien, Gautier-Languereau*

*Au fil des émotions* propose aux enfants un parcours illustré au fil de 42 émotions. De la « tendresse » jusqu'à la « gratitude », en passant par la « colère », la « honte », la « solitude », la « jalousie » ou la « fierté », c'est un voyage tout en finesse qui passe d'une émotion à l'autre.

### Pomelo se demande

*Ramona Badescu et Benjamin Chaud,*

*Albin Michel jeunesse, 2006*

Pomelo, le petit éléphant, se pose beaucoup de questions. Il s'interroge sur les légumes et les petits animaux qui l'entourent. Tout le jardin fête l'arrivée du printemps. Pomelo, qui a envie d'être triste, énumère ce qui le désole le plus.

### Nuit noire

*Dorothee Monfreid, L'école des loisirs, 2007*

Dans la forêt noire, Fantin a très peur. Il se cache au fond d'un arbre creux. Arrive un loup qui allume un grand feu, puis un tigre qui effraie le loup, puis un crocodile qui met le tigre en fuite. Il ne doit son salut qu'à un lapin qui l'aide à effrayer tous ces animaux et à rentrer chez lui.



### Parfois je me sens ...

*Anthony Browne, Kaléidoscope, 2009*

À chaque page, une émotion, un sentiment, illustrés d'une manière très expressive sous les traits d'un petit singe.

Le livre De Hervé Tullet, Les 5 sens, et tous ses livres pour leur fantaisie, leur créativité

### Le Tout petit et Je suis tout

Anne Letuffe, Atelier du Poisson Soluble, 2013 et 2016

Pour les métaphores des émotions liées à la matière et à la nature

### La couleur des émotions

*Anna Llenas, Quatre fleuves, 2014*

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé, aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ? Un plaisir de découvrir ce très beau livre pop-up.

### Grosse colère

*Mireille d'Allancé, l'école des loisirs, 2001*

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.

### Colère, tu m'énerves

*Magali Le Huche, Tourbillon, 2010*

Chouky ne veut pas prendre son bain ce soir, et maman insiste, et Chouky refuse... C'est alors qu'arrive une petite chose toute poilue qui crie plus fort que Chouky. Une histoire pleine d'humour pour dédramatiser la colère, accompagnée d'une marionnette à doigt à l'effigie de Colère.

### Aujourd'hui je suis... et Il y a des jours...

*Mies Van Hout, Minedition, 2011 et 2016*

Que ce soit les émotions ou les expressions de langage, Mies van Hout nous entraîne, dans ces deux albums, dans un univers coloré, drôle et déjanté.

### Le petit souci

Anne Herbauts, éditions Casterman 1999

Ce jour-là, lorsque Archibald se réveille, le soleil ne brille pas. A sa place, il y a un petit nuage, juste au-dessus de la tête d'Archibald, un nuage qui va le suivre et le poursuivre partout. Archibald tentera, de toutes les façons, de s'en débarrasser, et il y parviendra.

Si vous voulez découvrir l'histoire :

<https://www.youtube.com/watch?v=zJR9z5Z6sYg>

### La petite mauvaise humeur



Isabelle Carrier, *éditions du Bilboquet*

Pit rencontra Pat, et ils devinrent vite inséparables. Leur embarcation était juste assez grande pour deux et la vie, joyeuse et douce. Mais, peu à peu, le voyage devint monotone. La petite mauvaise humeur s'installa, et l'embarcation se brisa... Comment faire pour se retrouver ?

[https://www.youtube.com/watch?v=lv6GLO7P\\_oQ](https://www.youtube.com/watch?v=lv6GLO7P_oQ)

### A l'intérieur de mes émotions

Clotilde Perrin, *Seuil jeunesse, 2018*

*Saviez-vous que la peur aimait le bouillon de poule mouillée ? Que la joie est une véritable rock-star de la chanson sous la douche ? Colère, tristesse, joie, peur et dégoût, cinq émotions fondamentales à découvrir sous toutes les coutures et en s'amusant afin de mieux les comprendre et les exprimer ! Un livre aux multiples rabats plein de surprises...*

## **DISCOGRAPHIE**

Vivaldi, Les 4 saisons

Trenet Charles, Y a de la joie

## **EN LIEN AVEC L’AFFICHE**

### Canard ! Lapin !

Amy Krouse Rosenthal et Tom Lichtenheld, *Kaléidoscope, 2009*

"Est-ce un mignon petit canard ou est-ce un gentil petit lapin ? Un même dessin peut, selon le regard, se faire lapin ou canard. Un canard qui cancanne, mange du pain et patauge dans la mare ou un lapin qui grignote une carotte, se cache dans les hautes herbes et sautille. Regarde bien, canard ou lapin ?"

### Une belle journée

Anne Laval, *Rouergue, 2020*

Il y a des matins gris où tout semble aller de travers mais Rosie n'est pas du genre à se laisser faire. A cheval sur son vélo rouge, elle part à l'aventure le temps d'une journée avec ses amis Max et Simon. A travers leurs jeux, leur imaginaire, leur insouciance, on renoue avec ce qui fait la beauté de l'enfance : la fantaisie et la liberté.

## AU COEUR DU PROPOS : LES ÉMOTIONS

Rencontre avec Cécile Dupierris, psychomotricienne et regard extérieur de la création

*Comment as-tu embarqué dans cette aventure ?*

C'est la notion d'émotion et de langage du corps qui a été la porte d'entrée. Des notions qui sont au cœur de mes compétences, et qui sont aussi au cœur du travail du comédien. Nous avons commencé, avec Sandrine, à écrire l'été dernier... Depuis, j'apporte des éléments qui sont propres à mes compétences. (...)

*Que t'évoque ce titre "Dans ma bulle"?*

Je me rends compte que dans mon entourage - et même moi ! - c'est quelque chose que l'on dit souvent "dans ma bulle, je suis dans ma bulle..."

Ça m'évoque le fait qu'à l'intérieur de nous-même, il se passe plein de choses : dans nos propres pensées, dans nos corps, dans nos sensations physiques... Parfois, ça fait du bien d'être dans sa bulle et quelquefois on y est peut-être un peu beaucoup et le contact avec le monde manque.

"Dans ma bulle" m'évoque aussi les patients que j'ai pu rencontrer : comment reconnecter avec ce qui se passe à l'intérieur de soi et autour de soi, la nécessité de s'ouvrir au monde. Parfois aider un peu à sortir de sa bulle, ou à l'inverse la retrouver parce qu'elle nous permet de savoir ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas. Souvent, il m'a fallu trouver une porte d'entrée dans la bulle du patient.



### *Justement, parle nous un peu de ton métier*

C'est un métier paramédical, de rééducation, qui utilise le vecteur du corps pour travailler différentes fonctions qui nous permettent d'agir en relation avec ce qui nous entoure. Par exemple, ce peut être organiser ses gestes, tenir en équilibre, synchroniser ses doigts, se concentrer sur une tâche, s'orienter dans l'espace et le temps...mais aussi se rendre compte, gérer et exprimer les émotions qui nous traversent...

... Les émotions ! qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est une manifestation physiologique, comportementale et affective brève, propre à chacun. Certaines émotions sont universelles et sont là pour des raisons particulières : réagir à notre environnement et nous adapter, comme pour se protéger face à un danger, se défendre ou encore renforcer des liens sociaux. Sans émotions, comment survivre ? Comment s'adapter au monde ?

### *Est-ce que nos émotions évoluent, avec l'âge ?*

La variété et la finesse des émotions évoluent, oui. Leur expression varie aussi en fonction des âges. L'enfant va parfois apprendre à masquer ses émotions, ou à savoir comment les exprimer de manière adaptée en fonction du contexte et des codes sociaux. Il va aussi comprendre que ses réactions vont avoir des conséquences et qu'il peut en jouer.

### *Est-ce qu'on peut dénombrer et définir les émotions ?*

Cela varie beaucoup selon les recherches et les auteurs. Actuellement, en psychologie, on parle de 6 émotions dites primaires. Les psychologues, les ethnologues se sont rendu compte que ces 6 émotions existent dans plusieurs cultures et parmi plusieurs espèces - les grands singes par exemple. Et les mimiques liées à ces émotions ressortent, quelles que soient les cultures : le sourire, le plissement des yeux, les sourcils qui montent...

Dans le spectacle, on se focalise sur ces émotions : joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût.

En fait, une émotion, c'est comme une vague, elle peut nous enfermer ou nous ouvrir aux autres. "Dans ma bulle", c'est aussi être coupé ou ouvert au monde.

## LE GOURBI BLEU, UNE COMPAGNIE AU SERVICE DU SPECTACLE VIVANT

Définition du Gourbi selon le Larousse : Dans l'Afrique du Nord traditionnelle, habitation élémentaire, faite de pièces rectangulaires, uniquement éclairées par la porte. (Le gourbi est l'habitat des classes défavorisées.)

Le Gourbi bleu est né en 2004 sous l'impulsion de Sandrine Pirès.

«Au Festival de La Luzège en Haute Corrèze, une pièce dans laquelle on dormait la nuit, adossée au mur voisin de la cuisine, active dès 7H30 du matin au rythme d'une radio locale ; de jour les techniciens y passaient pour se rendre dans un espace technique attendant, les cuisiniers pour rejoindre la réserve et les jours de pluie certains comédiens venaient faire des italiennes...Un vrai Gourbi ! » Et Bleu, eh bien, « comme le ciel, de jour comme de nuit, ces teintes infinies...»

La démarche artistique du Gourbi Bleu découle de la poésie qu'évoque ces deux mots juxtaposés et ce qu'ils portent et génèrent entre eux. Dans le théâtre du Gourbi Bleu, il y a une forte dimension sociale. La metteuse en scène, Sandrine Pirès, procède, dans ses créations, par association d'idées et cultive le goût de mêler les contraires. Le Gourbi Bleu est tourné principalement vers les écritures contemporaines. De la transmission aux actions participatives en passant par des irruptions dans le réel, Le Gourbi Bleu est au service du spectacle vivant. Au travers de ses actions, la compagnie mélange les genres. Elle aime créer à partir de commandes et aussi transmettre via des ateliers théâtre.

Le Gourbi Bleu c'est surtout une équipe à géométrie variable composée de personnes compétentes, exigeantes et passionnées !

Basée dans la pépinière artisanale et artistique du Parc de Wesserling, soutenue par le réseau Quint'est, l'Agence Culturelle Grand Est, la Drac Alsace, La Région et la CAE, la Cie Le Gourbi Bleu tisse des relations sur des territoires tant urbains que ruraux.

Le théâtre du Gourbi Bleu est inventif, exigeant et généreux, élitiste et populaire.

Des Lab'auditions à la transmission et jusqu'à la création, Sandrine Pirès noue des liens invisibles, au cœur des relations avec l'équipe et les publics. Son travail est un équilibre subtil entre saisir les idées qui émergent au fil du processus de création et provoquer les situations, les rencontres et les réflexions pour qu'advienne le spectacle.

Sandrine Pirès imagine un théâtre protéiforme, fantaisiste, vivant et vibrant. Ses mises en scène sont organiques car l'humain y est au cœur du propos, toujours. Ses créations nous questionnent et nous parlent de nous et de notre façon d'être au monde. L'art théâtral de Sandrine Pirès interroge et émeut avec justesse et poésie sans jamais imposer de point de vue ou de réponse toute faite.