



DOSSIER PEDAGOGIQUE

ALIX AU PAYS DES EMOTIONS

GENRE

Spectacle pour enfants

NOTE D'INTENTION

UN SPECTACLE POUR GRANDIR

Ce spectacle propose un voyage initiatique à travers les émotions. Une enfant découvre un monde intérieur inconnu, guidée par une figure bienveillante qui l'accompagne dans la traversée de différents "pays émotionnels".

OBJECTIFS

- Encourager l'expression et la régulation des émotions.

- Soutenir l'expression des compétences psycho-sociales
- Sensibiliser à une approche artistique pluridisciplinaire
- Favoriser l'ouverture à l'autre et la diversité des formes de relations.
- Développement de l'imaginaire
- Acceptation des contradictions intérieures
- Identité en construction
- Tolérance de soi
- Intelligence émotionnelle
- Apprentissage de la notion d'empathie
- S'accepter et s'écouter
- Sensibiliser la tolérance et la diversité émotionnelle
- Sérénité émotionnelle pour préparer à la puberté

LE MESSAGE

L'objectif n'est pas de contrôler ou supprimer les émotions, ce ne sont pas des erreurs à corriger. Les émotions sont des messagères, il faut apprendre à les reconnaître, les accueillir et comprendre leur fonction. Ressentir n'est pas un problème : c'est un langage. S'écouter, c'est commencer à se comprendre.

SYNOPSIS

Horizon guide Alix dans ce voyage, aux pays des émotions

6 TABLEAUX

Axes de travail :

Xylophone et bol tibétain entre chaque scène

Chaque émotion est un espace.

Jouer sur le fait que les émotions peuvent se contrebalancer.

Figurer l'excès : quand on monte la montagne ? Température ?

Danse : La guide la guide sur le début des danses : comme ci ? Comme ça ?

Une situation à vivre au début de chaque pays.

1 - L'île des Pétilllements (la joie) - Jaune

Horizon apprend à Alix que la joie est un trésor qu'on peut cultiver. Elles "attrapent" des rires imaginaires dans l'air. Elle lui fait découvrir d'autres émotions comme l'envie.

Danse : Danse bondissante. Très aérienne, beaucoup de sauts, de tours et d'utilisation des bras vers le haut.

Chant : Un air très rythmé, majeur, avec des claquements de mains et des onomatopées festives. Grelot

2 - Le Volcan Rouge (La colère) - Rouge

Alix "explose". Horizon lui explique que le volcan a besoin de gronder pour ne pas s'effondrer.

Y expliquer également le Dégoût, le Dénî.

On y trouve le puit à Colère : C'est un endroit où on peut crier sa colère

Le coussin à Colère : pour se défouler dedans

Danse : Danse percussive. Inspirée du flamenco ou du krump. Frappes de pieds au sol (ancrage), mouvements secs et anguleux.

Chant : Une chanson avec des voix graves, presque parlée-chantée, très intense. Tambourin

3 - Le lac des Brumes (La Tristesse) - Bleu

Le volcan s'est éteint, il ne reste que de la pluie. Alix a envie de pleurer sans savoir pourquoi.

Horizon lui donne un "mouchoir-nuage" et lui dit que l'eau du lac nettoie le cœur.

La Guide dit qu'on ne doit pas fuir le vide. Il faut se confronter à sa tristesse et danser sa tristesse.

Y évoquer aussi la Honte, l'ennui et l'embarras.

Danse : Danse fluide. Travail au sol, mouvements de vagues, étirements lents. Les deux corps semblent flotter.

Chant : Une berceuse mélancolique en polyphonie (harmonies vocales douces). Bâton de pluie

4 - La Forêt des Ombres (La Peur) - Violet

Alix veut faire demi-tour. Horizon lui apprend le "Cri qui fait fuir les monstres" et la respiration qui calme. Elle lui apprend que la peur est là pour se protéger des dangers, comprendre ce qui est important pour soi, et être concentré sur le présent.

Alix découvre aussi l'Anxiété : elle protège des dangers qu'elle ne voit pas venir.

Danse : Jeux derrière un drap (qui se transforme) : ombres chinoises

Chant avec flûte et harmonica

5 - Le puit des émotions rejetées : pollué et toxiques.

Horizon fait comprendre à Alix qu'il faut vivre ses émotions et ne pas les rejeter. À chaque étape, l'enfant tente de "corriger" ses émotions, de les effacer ou les cacher. Mais la guide l'amène à comprendre une vérité essentielle : on ne devient pas soi en supprimant ses émotions, mais en apprenant à vivre avec elles.

6 - L'arc-en-ciel de la Sérénité

Alix réalise que son "pays intérieur" est composé de toutes ces îles. Elle n'a plus peur de changer d'émotions. Des confettis sortent de son sac.

Danse ensemble de l'Amour et de la Sérénité (Plénitude, etc...)

Musique : Tongue Drum

PERSONNAGES

Alix

Symbole de la naïveté et de la candeur de l'enfance.

Une petite fille curieuse, mais un peu "éteinte". Elle s'habille de couleurs neutres. Elle

cherche à comprendre ce "brouhaha" dans son cœur, comme des forces incompréhensibles. Au départ, elle est seule, elle porte un sac à dos, c'est une sorte de sac à malices de Mary Poppins. Elle dit au revoir à ses parents, puis souffle dans un tube à bulles et fait apparaître la Génie de la Bulle, Horizon.

Horizon

Symbole du système de valeurs

La Guide. Elle est haute en couleur, farfelue, magicienne et exploratrice. Elle possède la Boussole des Emotions et la carte des émotions. Elle oriente et ne formate pas. Elle mesure la météo avec le thermomètre des Cœurs. Elle est rassurante et a été mandaté par les parents pour l'emmener faire ce grand voyage. Alix peut lui faire CONFIANCE. La Passeuse lui explique que pour grandir, il faut traverser l'Archipel des Cœurs.

DRAMATURGIE

Le spectacle suit une progression simple :

- **Refus / incompréhension** : l'enfant veut "bien faire", être calme, maîtrisée.
- **Confrontation** : les émotions apparaissent comme incontrôlables.
- **Exploration** : chaque émotion devient un monde à visiter.
- **Acceptation** : les émotions cohabitent.
- **Intégration** : l'enfant comprend qu'elle est toutes ses émotions à la fois.

DISPOSITIF SCENIQUE

- Espace modulable (sol nu ou plateau transformable)
 - Lumières comme langage émotionnel (couleurs, intensités, pulsations)
 - Musique live ou bande sonore évolutive (chant + nappes + percussions corporelles)
- Objets simples symboliques (tissus, rubans, pierres, cordes...)

PARTICIPATION DU PUBLIC

Le public devient un acteur émotionnel du voyage :

- imitation de gestes simples
- souffle collectif (respiration, sons)
- réponses chantées ou rythmiques
- décisions symboliques ("aller dans quel pays ?")

Le but est de faire vivre l'émotion dans le corps du spectateur, pas seulement de la regarder.

FORMULE

Spectacle + Ateliers théâtre, danse et chant : Formule sur-mesure

CADRE

Age : 5 à 10 ans

Public : 90 à 100 personnes en école : 3 à 4 classes // Théâtre : 200 personnes

LIEUX DE JEU

Ecoles, Centre de loisirs, Théâtre.

REFERENCES PEDAGOGIQUES

LIVRES POUR ENFANTS

La couleur des émotions

Le loup qui apprivoisait ses émotions

DESSINS ANIMES

Vice-Versa 1 et 2.

CARACTERISTIQUES DU SPECTACLE

Pluridisciplinaire :

- danse contemporaine
- théâtre physique et narratif
- chant / voix
- participation du public

DUREE

40 minutes : pour respecter le temps de concentration des enfants.