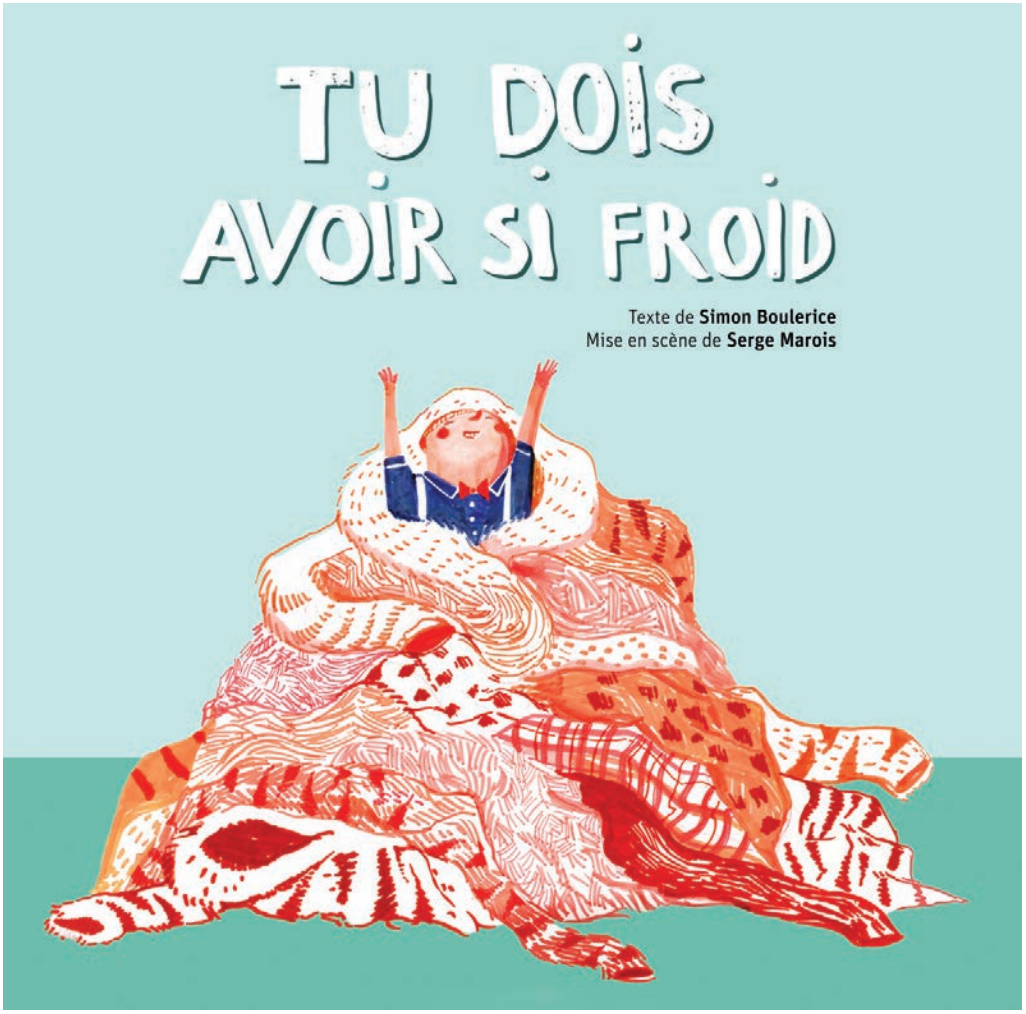


Production L'Arrière Scène

Document d'accompagnement



« *La tempête est bonne quand l'abri est sûr.* »

Jean Giono

Notes à l'intention des enseignants et accompagnateurs

Noël.
La parenté est réunie chez les grands-parents.
Les manteaux sont empilés sur le lit.
Les bottes sont dans le bain.

Ces images seules sont sources de beaucoup de souvenirs et d'émotions.
Parfois agréables, réconfortantes, nostalgiques, lorsque l'enfance fut, par bonheur, belle.
Parfois plus difficiles et amères lorsque la tempête y a fait rage.

Mais toujours ces images évoquent des odeurs, des textures, des sons propres à l'enfance qui parsèment le début de la compréhension du monde, de la connexion aux autres.

Tu dois avoir si froid, le spectacle que vous vous apprêtez à venir voir, est imprégné de ces éléments sensoriels qui font naître l'émotion. Un peu, d'ailleurs, comme une première visite au théâtre, si riche en découvertes, si pleine de magie.

Éducatrices, éducateurs, enseignantes, enseignants, ce document a été conçu à votre intention, vous qui vous préparez à venir vivre ces moments d'émotion au théâtre avec de jeunes enfants, peut-être pour la toute première fois pour certains d'entre eux.

Un peu comme un guide qui vous suit pas à pas avant, pendant et après votre visite au théâtre, ce document se veut un coffre à outils, rempli d'informations, de pistes de réflexion et d'activités. Afin que votre expérience au théâtre et celle de vos enfants soient les plus riches, les plus positives et les plus complètes possible. Afin, surtout, qu'il en reste une trace dans le cœur et dans la tête, comme l'odeur d'un manteau de fourrure sur le lit de grand-maman, un soir de Noël.

TU DOIS AVOIR SI FROID

L'histoire

C'est Noël. Félix, cinq ans, avec ses lunettes 3D qu'il croit magiques, joue seul dans la montagne de manteaux sur le lit de ses grands-parents. Morgane, une petite-cousine éloignée plus grande que lui et glaciale comme le pôle Nord, vient le rejoindre. Animé d'une intarissable soif de jeu, Félix parviendra à recueillir le secret de Morgane : le désamour de ses deux parents. À sa manière, Félix cherchera à la consoler.

L'équipe de création

Texte et assistance à la mise en scène :
Simon Boulerice

Mise en scène :
Serge Marois

Scénographie :
Paul Livernois

Conception musicale :
Pierre Labbé

Éclairages :
Claude Cournoyer

Direction de production :
Jean-François Landry

Direction technique :
Geneviève Labbée

Illustration :
Agathe Bray-Bourret

Graphisme :
MJ Chagnon design

TU DOIS AVOIR SI FROID



Crédit: Maxime Leduc

Mot de l'auteur, Simon Boulerice

J'ai entamé l'écriture de *Tu dois avoir si froid*, ma première pièce pour un si jeune public (5-9 ans), alors que j'étais en résidence d'écriture à Mulhouse, en France, en novembre 2011. J'avais en tête un souvenir de la plus prime enfance : les fêtes de Noël chez mes grands-parents Boulerice où la visite mettait ses bottes dans le bain et son manteau sur le lit. Les manteaux d'hiver, humides, sur le lit des grands-parents. Les parfums enivrants de neige et ceux de mes matantes. Je pouvais passer des heures à cheminer, telle une couleuvre, parmi les différentes textures. Je n'étais plus chez grand-papa et grand-maman Boulerice ; j'étais dans une jungle imaginaire, un zoo festif. La fourrure devenait ours, chiens, chats. Le suède devenait crocodiles, serpents, dinosaures. Le cuir devenait hippopotames. La laine devenait moutons. Le velours, souris. Le caoutchouc, canards. Ce souvenir sensuel et sensoriel m'a servi de moteur pour cette pièce hivernale. Et c'est avec un vaste plaisir que j'ai cédé ce souvenir au petit Félix, l'enfant de 5 ans que je me suis imaginé.

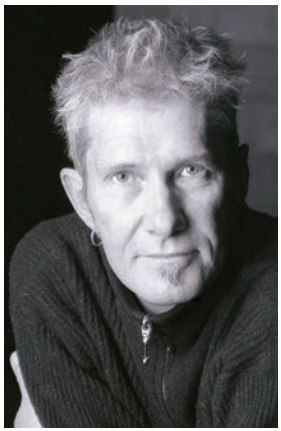
À propos de Simon Boulerice

Après des formations en écriture et en interprétation théâtrale, Simon Boulerice décroche, en 2007, son premier rôle dans *Stanislas Walter Legrand* de Sébastien Harrisson, produit par L'Arrière Scène. Depuis, sa participation au sein de la compagnie ne cesse de s'accroître. Il a repris un rôle dans *La Robe de ma mère* de Serge Marois en 2010, puis l'année suivante, il incarne tous les rôles du solo *Les Mains dans la gravelle*, pièce qu'il a écrite en résidence à L'Arrière Scène. Au cours de sa jeune carrière, on a salué son travail à diverses reprises. Prix de la création Fringe 2007 pour *Simon a toujours aimé danser*, prix de poésie Alphonse-Piché 2009 pour son recueil *Saigner des dents*, cochon du peuple lors du gala des Cochons d'or 2011 pour sa pièce *Martine à la plage*, prix des lecteurs émergents 2013 pour son roman *Javotte*. Trois de ses dernières parutions pour la jeunesse sont sélectionnées pour les Prix des libraires 2014, un tour du chapeau sans précédent : *Un verger dans le ventre* (La Courte échelle), *Edgar Paillettes* (Québec Amérique) et *Jeanne Moreau a le sourire à l'envers* (Leméac). Il entame cet automne son travail d'assistant à la direction artistique à L'Arrière Scène aux côtés de Serge Marois, le fondateur. Ce créateur n'a pas fini de nous surprendre.

.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Mot du metteur en scène, Serge Marois



Crédit: Robert Etcheverry

Ma rencontre avec Simon, il y a presque dix ans, fut un coup de coeur pour la personne et pour l'artiste. Notre collaboration sur plusieurs projets a confirmé nos affinités artistiques, et une complicité n'a cessé de se développer entre nous. Après avoir mis en scène *Les Mains dans la gravelle*, je suis replongé avec bonheur dans l'univers de la démesure et de la marginalité des textes de Simon. *Tu dois avoir si froid* met en scène deux enfants d'âge différent. Félix et Morgane ont quatre ans de différence, mais chez des enfants cet écart est un monde. Si dans la réalité cet écart de quatre ans est une évidence, comment au théâtre, avec deux comédiens adultes, faire sentir cette réalité ? Beau défi pour un metteur en scène. Les deux comédiens Marie Bernier et Gabriel Szabo m'ont beaucoup facilité la tâche. Pour le petit Félix 5 ans, Simon en a fait un véritable poème ambulant, ce qui permet au comédien d'aborder son personnage par la fantaisie et la poésie. Pour Morgane 9 ans, l'auteur a choisi de lui faire prétendre qu'elle en a 18. La comédienne s'amuse à jouer l'adulte et se défend d'être une enfant. Et tout est en place pour un affrontement entre deux personnalités hors du commun. À travers cette confrontation sur l'âge menée par Morgane et le goût du jeu porté par Félix, les deux enfants découvrent une profondeur émotionnelle qui nous va droit au coeur. Merci Simon pour cet autre texte inspirant.

À propos de Serge Marois

Auteur, metteur en scène, cofondateur de L'Arabesque, fondateur en 1976 de L'Arrière Scène dont il assure depuis la direction artistique, Serge Marois est venu au théâtre par la poésie, la danse et les arts visuels. En 47 ans, Serge Marois a créé 44 spectacles autant pour le jeune public que pour le public adulte. Ses créations, plusieurs fois primées, ont valu à sa compagnie des invitations nombreuses à l'étranger. Son travail de mise en scène s'est vu récompensé alors que *Pacamambo*, de Wajdi Mouawad, remportait le Masque de la production jeune public 2002 décerné par l'Académie québécoise du Théâtre. Il signait en 2007 la mise en scène de la pièce *Stanislas Walter LeGrand* de Sébastien Harrisson. Parmi ses oeuvres à titre d'auteur, mentionnons *Mon ami s'appelle Traguille*, *Les boîtes*, *Train de nuit*, *Côté Cour*, *Monsieur Léon*, *Le Jardin des songes*, *Les Âmes Soeurs et La robe de ma mère*. *Les mains de mon père*, deuxième volet d'une trilogie familiale, est sa 28e oeuvre dramatique produite par L'Arrière Scène.

.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Les comédiens

Marie Bernier



Crédit: Maude Chauvin

Dès sa sortie de l'École nationale de théâtre en 2010, elle joue dans *Vassa* au Théâtre du Rideau Vert sous la direction d'Alexandre Marine, elle fait partie de l'imposante distribution de *Chante avec moi* d'Olivier Choinière et elle interprète la méchante Éléna Torres dans *Zorro*, mis en scène par Vincent-Guillaume Otis en tournée au Québec. En 2013, elle joue pour le théâtre jeune public le rôle d'Emma dans *Petite vérité inventée* du Théâtre Bouches Décousues, dans une mise en scène de Gill Champagne. Elle participe régulièrement à de nombreuses lectures et ateliers au CEAD et au sein du festival du Jamais Lu. *Tu dois avoir si froid* est sa première collaboration avec L'Arrière Scène.

Gabriel Szabo



Crédit: Sylvain Laperrière

Finissant du Collège Lionel-Groulx, c'est en février 2014 qu'il foule pour la première fois les planches professionnelles dans le spectacle *Pig* de Simon Boulerice, mis en scène par Gaétan Paré, au Théâtre Prospero, un véritable succès qui sera repris en avril 2015 dans la même salle. Nous avons également pu le voir dans un hommage à l'écrivain Yves Sauvageau, une mise en lecture de Christian Lapointe dans le cadre de l'événement Théâtre à Relire du CEAD. En août dernier, il montait sur les planches du Zone Homa pour la lecture de *Laissez-moi mourir*, texte écrit et mis en scène par Alexandre Lavigne. Il participait également à une autre lecture publique avec Gaétan Paré, metteur en scène de l'événement. Avec le rôle de Félix dans le spectacle *Tu dois avoir si froid*, il entame sa première collaboration en théâtre jeune public.

TU DOIS AVOIR SI FROID

La compagnie

Fondée en 1976, L'Arrière Scène, sous la direction artistique de Serge Marois, a toujours privilégié dans ses créations la métaphore et la poésie. À l'écart des sentiers battus, la compagnie propose à un public dont elle respecte la créativité des environnements où s'unissent divers langages artistiques. Mariant images, gestes et paroles, elle lui fait appréhender l'univers d'une façon ouverte qui sollicite son engagement émotif et cultive son goût des arts.

Si Serge Marois en est le créateur maison, la compagnie a toujours ouvert ses portes à des artistes de la relève par l'accueil en résidence de jeunes compagnies et de jeunes auteurs. Joël da Silva et le Théâtre Magasin, Hélène Ducharme et le Théâtre Motus, Wajdi Mouawad, Marie-Line Laplante, Martin Boileau, Sébastien Harrisson et Simon Boulerice ont tous bénéficié d'un soutien qui a contribué à la création de leurs oeuvres.



L'équipe permanente de L'Arrière Scène : Eveline Payette, Jean-François Landry, Judith Boucher, Geneviève Labbée, Stéphane Villeneuve, Simon Boulerice, Serge Marois et Marie-Annick Geffroy.



Avant le spectacle

Emmener un tout-petit au théâtre

Il n'est pas nécessaire que votre tout-petit sache tout des rouages du théâtre pour apprécier et profiter pleinement de son expérience au spectacle. La première venue au théâtre peut être riche en nouveautés, en sensations de toutes sortes et en émotions. Il n'est pas rare que la simple entrée du tout jeune spectateur dans le grand espace sombre, rempli de sièges, avec une grande scène au bout, soit assez pour le bouleverser.

Un tout jeune enfant n'est pas non plus encore habile à savoir reconnaître et à nommer clairement ses émotions. Or, le théâtre comme toute forme artistique est un art d'émotions. S'il est utile de préparer les jeunes spectateurs à leur venue physique au théâtre, il est donc aussi bien important de les rassurer et de les accompagner dans la découverte des sensations et des émotions qu'ils y vivront peut-être. Ceci peut faire toute la différence dans le vécu de cette expérience unique et laisser des traces positives chez le petit spectateur.

Vous pouvez grandement influencer vos jeunes avant leur première sortie au théâtre. La préparation que vous offrez à vos enfants pour le spectacle, soit par des causeries, des discussions ou des activités, est une excellente façon de leur donner envie de le voir.

Le théâtre, c'est l'art du jeu et du faire semblant. C'est un art exigeant pour de petits spectateurs parce que le théâtre leur demande d'être actifs et engagés. Il faut user de son imagination, accepter les conventions proposées. Il faut se transporter tous ensemble à Noël, sur la montagne de manteaux chez les grands-parents de Félix. Même si on sait qu'on est au théâtre et qu'il ne neige pas dehors, même si… Il faut accepter de jouer avec les artistes. Le jeu étant l'activité de toutes les découvertes chez le jeune enfant, un petit spectateur bien préparé à l'avalanche sensorielle et émotionnelle que sont la visite au théâtre et la représentation du spectacle entrera tête première et goulûment dans cette nouvelle expérience ludique qu'on lui propose.

Comme Félix, dans *Tu dois avoir si froid*, qui à travers le jeu réussit à apprivoiser sa cousine Morgane, les tout-petits apprivoisent l'art à travers le jeu du théâtre.

Voici quelques rappels et quelques activités que nous vous suggérons de faire avec eux.



Pense-bête avant la visite au théâtre pour les éducateur(trice)s et enseignant(e)s

Pour les adultes, comme pour les enfants, un spectacle est toujours meilleur lorsqu'on y est pleinement disponible. Voici un petit pense-bête destiné à faciliter votre expérience au théâtre.

Si cela vous est possible, avant l'arrivée au théâtre et avant l'entrée en salle
- Révisez avec les enfants le déroulement de la venue au théâtre.
- Assurez-vous d'arriver entre 15 et 20 bonnes minutes avant la représentation afin de permettre aux enfants d'apprivoiser les lieux.
- Pensez à manger une collation avant le départ de la garderie ou de l'école afin que les enfants n'aient pas faim durant la représentation.
- Assurez-vous que les enfants aient bu avant la représentation.
- Faites une visite aux toilettes avec tous les enfants avant la représentation.

Que faire lorsqu'un enfant de votre groupe est très anxieux durant le spectacle?

Un spectacle est source de plusieurs stimuli pouvant être anxiogènes pour certains enfants : la grandeur impressionnante d'une salle de spectacle, les bruits parfois forts, les éclairages changeants, les expressions émotives des personnages, etc. Il arrive que des petits spectateurs soient plus sensibles que d'autres. Même bien préparés, ceux-ci peuvent réagir plus fortement à l'expérience d'une représentation théâtrale, surtout si c'est la première fois.

Si un enfant de votre groupe est anxieux durant le spectacle et ne s'apaise pas, ne se sent pas bien, est terrorisé ou pleure beaucoup, svp ne le forcez pas à rester en salle.

Certains jeunes spectateurs plus sensibles prennent goût au théâtre à petite dose et apprivoisent ainsi les nouvelles sensations impressionnantes qu'ils y éprouvent. Sortez avec lui dans le hall. Un coin calme y est toujours installé pour ces situations et disponible pour votre usage. Vous y trouverez livres, crayons et papier pour dessiner calmement.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Activité 1 : Le déroulement de ma visite au théâtre

Comment va se passer la sortie au théâtre? Quelles en seront les étapes? Que font les acteurs en attendant que j'arrive? Une première visite au théâtre est toujours riche en questions.

Activité 2 : L'histoire de ma visite au théâtre

À l'aide du squelette de bande dessinée fourni aux pages suivantes, discutez avec les enfants des diverses étapes de la sortie, pour ensuite les illustrer comme ils se les imaginent.

Objectifs : Préparer les enfants à une première sortie au théâtre. Créer l'anticipation positive de l'événement.
Matériel nécessaire : Structure de bande dessinée, crayons



TU DOIS AVOIR SI FROID

Comment va se passer ma visite au théâtre ?	Que font les acteurs en m'attendant ?
1. Je prends l'autobus à mon école pour me rendre au Centre culturel de Beloeil.	1. Les acteurs se maquillent et enfilent leurs costumes.
2. J'arrive au Centre culturel de Beloeil. Des gens du théâtre m'attendent et me souhaitent la bienvenue.	2. Les acteurs échauffent leur corps, leur voix et révisent leur texte.
3. Je me mets en rang avec mon groupe dans le hall. J'attends mon tour pour entrer dans la salle de spectacle.	3. Les acteurs révisent une dernière fois leurs positions et déplacements dans le décor. Ils vérifient que leurs accessoires sont bien en place.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Comment va se passer ma visite au théâtre ?	Que font les acteurs en m'attendant ?
4. Un placier du théâtre vient chercher mon groupe. C'est mon tour. J'entre dans la salle de spectacle et je m'assois sur mon siège. Je peux mettre mon manteau sur le dossier.	4. En coulisse, les acteurs se souhaitent bonne chance (merde!) et se concentrent.
5. J'attends le début du spectacle. J'ai tout plein d'émotions dans mon ventre.	5. Les acteurs se préparent à ta rencontre. Ils attendent le signe que tout est prêt. Comme toi, ils ont tout plein d'émotions dans leur ventre.
6. Toutes les lumières de la salle s'éteignent. La salle devient toute noire. Le silence se fait. C'est la mise au noir. Ça veut dire que le spectacle commence.	6. *C'est la mise au noir. Les acteurs se glissent dans la peau de leur personnage et dans l'histoire qu'ils vont te raconter.

TU DOIS AVOIR SI FROID

*** Qu'est-ce que la mise au noir ?**

La mise au noir, c'est le moment où les lumières de la salle se ferment pour laisser place aux lumières de la scène. Pour un moment la salle est plongée dans un noir total. Cet instant est très court, mais peut être anxiogène pour un tout jeune enfant dont c'est la première expérience au théâtre.

En fait, la mise au noir existe pour faire une transition entre le monde du réel et le monde imaginaire créé sur la scène. C'est le signal du début du jeu du théâtre pour tous les participants, acteurs, techniciens et spectateurs. C'est un peu comme lorsqu'on ferme nos yeux le soir, tout juste avant de s'endormir et de plonger dans le monde des rêves.

Après le spectacle

À fleur de peau !

« L'été ma mère a chaud. Elle porte des jupes ou des robes et elle se transforme en triangle, alors que l'hiver, elle frissonne. Elle s'emmitoufle dans un large manteau de chat avec des épaulettes et des foulards de chat. Elle se cache complètement dans son manteau. Même sa tête disparait là-dedans et on ne voit plus qu'un rectangle marcher dans la neige. Ma mère est un rectangle doux dans lequel j'aime me blottir. »

Félix, *Tu dois avoir si froid*, de **Simon Boulerice**

Ce sont parfois les petits détails qui touchent nos sens qui font naître en nous des émotions. L'odeur d'un plat préféré, l'expression dans les yeux de quelqu'un qu'on aime, le son des feuilles mortes en automne qui craquent sous les pas, chacun de ces détails provoque un souvenir, un état, une émotion soudaine. Comme Félix qui s'amuse en créant tout un monde avec l'odeur et la texture des manteaux sur le lit de ses grands-parents, les artistes de théâtre, lorsqu'ils donnent vie à un spectacle, créent tout un univers d'émotions en s'amusant à faire de la magie avec les sens des spectateurs. En jouant avec l'éclairage, le texte, le jeu des acteurs, les costumes, le décor, la musique, le mouvement, ils arrivent à faire jaillir toutes sortes d'émotions chez leur public. Les artistes sont donc des chasseurs d'émotions, et il n'y a pas de mauvaises ou de bonnes émotions au théâtre



Voici quelques suggestions d'activités pour faire comme Félix, se créer tout un monde avec ses sens.

Activité 3 : Un herbier de personnages

Félix voit sa mère comme un rectangle en hiver et trouve qu'elle sent la neige mouillée. Morgane trouve que sa mère a une peau de serpent et sent la crème glacée à la vanille.

Demandez à chaque enfant de se créer un petit cahier de détective. Chaque page du cahier représente une personne significative dans sa vie. Pour chacune de ces personnes, l'enfant doit trouver une odeur, une texture, une image qui la représente et en colle l'exemple sur la page (ou la dessine lorsque c'est impossible).

Objectif : Exprimer notre sentiment envers une personne en se servant de nos sens. Prendre conscience de l'effet des sens sur l'image que nous nous faisons des autres et sur les sentiments qu'on leur porte.

Matériel nécessaire : Petit cahier, catalogue d'images à découper, crayons, ciseaux, colle, matériel de la nature, matières (tissus, laines, coton, etc.).

Activité 4 : Mon histoire dans un manteau

Comme Félix, créez en groupe une histoire ou un personnage à partir d'un grand manteau. Illustrez l'histoire en ordre chronologique, à l'aide d'images cousues ou épinglées sur le manteau (d'une manche à l'autre). Le manteau sera exposé sur un cintre devant la classe afin que les autres élèves de l'école puissent y lire l'histoire.

Déroulement : Créez l'histoire en groupe. En équipes de deux, dessinez une partie de l'histoire sur des carrés de tissus. Épinglez les morceaux de tissus en ordre chronologique de l'histoire, pour ensuite pouvoir la raconter.

Objectif : Utiliser son imaginaire à partir d'un objet. Créer en groupe. Faire comme Félix et Morgane. Mettre l'histoire en ordre chronologique.

Matériel nécessaire : Un grand manteau, cintre, fil, aiguille, épingles de nourrice, bouts de tissus, crayons à tissus.



Activité 5 : D'autres suggestions d'activités et de discussions

Idées de discussion 1 : Les sensations du spectacle

- Pourquoi Félix aime-t-il jouer dans la montagne de manteaux?
- Pourquoi Félix trouve-t-il que sa maman est un triangle en été et un rectangle en hiver?
- Pourquoi Morgane trouve-t-elle sa maman rugueuse et Félix trouve sa maman douce?
- Quelles émotions as-tu ressenties durant le spectacle?
- Quels éléments du spectacle ont provoqué ces émotions (éclairage, mots entendus, etc.)?
- Si Félix et Morgane étaient des couleurs, quelle serait la couleur de Félix?...et celle de Morgane?

Idées de discussion 2 : Imaginer si...

- Que se serait-il passé si Morgane et Félix étaient partis pour vrai dans la tempête?
- Que se serait-il passé si Félix était resté fâché contre Morgane?
- Que se serait-il passé si on avait manqué d'électricité à cause de la tempête de neige?
- Que se serait-il passé si Morgane n'était pas venue à la fête de Noël?
- Que se serait-il passé si Morgane avait vraiment eu 18 ans?
- Que va-t-il se passer pour Félix et Morgane après Noël?

Activité suggérée : Le vide-poche

Morgane et Félix trouvent plein d'objets bizarres dans les poches des manteaux des invités. À tour de rôle, demandez aux enfants de fouiller dans les poches de plusieurs manteaux et d'imaginer à qui appartient le manteau à l'aide de l'objet trouvé dans la poche.

Objectif : Utiliser ses sens et son imaginaire en créant une histoire à partir d'un objet. Faire comme Félix et Morgane.

Matériel nécessaire : Plusieurs manteaux, des petits objets rentrant dans les poches.



Un Noël SENSationnel
par Josiane Caron Santha, M. Sc., erg, ergothérapeute

À la différence des autres systèmes du corps, le système nerveux est encore immature à la naissance. Responsable de la messagerie entre le corps et l'environnement, il a une fonction importante qui se construit et se réinvente la vie entière. Ainsi, il doit être nourri.

Durant ses premiers mois de vie suivant la conception, le nouvel enfant subit son corps dans l'environnement unique que lui procure sa maman. Après sa naissance, il commence à s'approprier son corps et son environnement en fonction des opportunités qu'on lui offre. Au fil du temps, il prend la responsabilité de son corps, le ressent, le contrôle, et l'utilise pour interagir avec son environnement au moyen de ses sens. En multipliant les expériences sensorielles, ses sens deviennent plus perceptifs et habiles à combiner leurs fonctions pour créer des représentations de plus en plus élaborées du corps et du monde qui l'entoure. Bien que le corps et les sens soient encore avides de stimulations entre 5 et 9 ans, l'enfant éveille maintenant sa conscience de ses expériences sensorielles et acquiert diverses connaissances à propos de ses sens et comment les sensations qu'il perçoit teintent son vécu. La découverte des sens permet maintenant à l'enfant de vivre ses expériences de vie à un tout autre niveau. Tant de souvenirs sont classés à partir d'un vécu sensoriel.

Noël n'est-il pas un moment magique pour beaucoup d'enfants, de parents, d'enseignants? Mais qu'est-ce qui rend cette fête si exaltante, au-delà de la famille et des cadeaux? Vous êtes-vous déjà arrêté pour réaliser à quel point nos sens sont sollicités durant la période de Noël, et combien ceux-ci sont impatients chaque année de retrouver musique, odeurs et autres sensations significatives. Cette année, pourquoi ne pas redécouvrir Noël à travers nos sens tout en les faisant découvrir à nos enfants!!! Parlez avec vos enfants de leurs sens : la vue, l'odorat, le toucher, le goût, l'ouïe, ainsi que de toutes les sensations qui proviennent de l'intérieur de leur corps (la faim, la soif, les émotions, la température, l'envie d'uriner, la position de leur corps, le sens du mouvement, etc.).

TU DOIS AVOIR SI FROID

Faites-leur remarquer ce que leurs yeux aiment à Noël? Les lumières, les ornements, les guirlandes, les cadeaux sous le sapin, les beaux vêtements… Ce que leurs oreilles entendent à Noël ? De la musique, des chansons, des grelots, le papier d'emballage, le ruban adhésif, la charrue, des conversations… Ce que leur nez peut sentir à Noël? La nourriture, le sapin, la chandelle, les odeurs particulières des domiciles de la parenté, de l'église….Ce que leur langue peut goûter? Une canne de bonbon, de la dinde, des légumes, des épices, des gâteaux…Ce qu'ils peuvent toucher à Noël? Les aiguilles du sapin, la mousse sous le sapin, les embrassades de leurs parents…

Faites-leur découvrir ce que leur corps peut ressentir quand ils bougent. Par exemple lorsqu'ils glissent en bas d'une pente, tournent sur eux-mêmes pour s'étourdir avant de se laisser tomber dans la neige, quand un parent les soulève à bout de bras… Sans oublier ce qu'ils peuvent ressentir à l'intérieur? Ils seront peut-être fatigués, auront peut-être froid, leur cœur pourra battre plus vite, ils auront peut-être faim ou soif, ou ressentiront le besoin d'aller à la salle de bain. Enfin, ils ressentiront plusieurs émotions (joie de revoir leurs cousins, déception de ne pas avoir eu un cadeau convoité, gêne de rencontrer des tantes et des oncles, peur du Père Noël, tristesse que ce soit déjà terminé…).



TU DOIS AVOIR SI FROID

Idéés d'activités sensorielles proposées par Josiane Caron Santha, M. Sc.,erg, ergothérapeute



Le thème de la période des fêtes est un contexte privilégié lorsqu'il s'agit de faire des apprentissages par et sur les sens. C'est à travers une plus grande connaissance de leurs sens que les enfants développent le vocabulaire sensoriel qui leur permettra de s'exprimer sur les diverses sensations qu'ils vivent : les sensations qui servent à combler leurs besoins, celles qu'ils apprécient moins et qui parfois leur créent de l'anxiété qu'ils apprendront à gérer en contrôlant leurs sens. Voici quelques idées de petits jeux sensoriels qui sauront stimuler petits et grands autour du thème de la période des fêtes.

Le train des odeurs/goûts : Une série de petites boîtes dans lesquelles vous avez dissimulé un objet odorant. Sur le sol, on peut dessiner avec du ruban adhésif la forme d'un chemin de fer. Le train se déplace sur le chemin de fer. À tour de rôle, on s'approprie un wagon et on tente de deviner son contenu à partir de l'odorat seulement. On peut répéter le même jeu avec des aliments qu'il faut identifier par le goût uniquement.

Le sac à main : On remplit un sac d'objets familiers que l'on tente d'identifier seulement en les manipulant à l'intérieur du sac.

Les mains à la pâte : Entreprenez une petite recette de biscuits au pain d'épices. Faites apprécier la texture de la pâte et les différentes odeurs au moment du mélange d'épices.

L'étoile du sapin : Une reprise du fameux jeu de la queue de l'âne. Un sapin est apposé sur le mur. À tour de rôle, les yeux bandés, les participants doivent faire la compétition pour coller l'étoile le plus près du haut de l'arbre. On peut augmenter le défi en demandant à la personne de tourner sur elle-même avant de se diriger vers l'arbre.

Dans le noir : Faites des activités de la vie quotidienne (s'habiller, se brosser les dents, déballer un cadeau, manger) mais les yeux bandés ou fermés. Raffinez ainsi votre sens du toucher.

Chante-moi ta chanson : À partir d'une chanson connue, amusez-vous à varier votre intonation et le volume d'une phrase à l'autre. Faites découvrir les variantes de la version chuchotée, la version criée, la version rire aux éclats, la version pleurée, etc.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Des métiers pleins de sens !

Entrevue avec Mariouche Gagné, présidente et designer chez Harricana, entreprise qui se spécialise dans le recyclage de matières nobles, à propos de son travail avec la fourrure.



En quoi consiste votre travail de designer de fourrure?

Je me sers des vieux manteaux de fourrure que ne mettent plus les grands-mamans et les grands-papas et j'en refais des nouveaux vêtements : des manteaux, des bottes, des guêtres, des chapeaux, des sacs, des mitaines et de plus petits accessoires. Depuis 15 ans, grâce à mon travail de recyclage de fourrure, j'ai pu sauver près d'un million de vies animales. J'aime beaucoup mon travail parce que je crée des nouvelles choses, tout en prenant soin de l'écologie.

Quels sont vos rêves à venir avec votre compagnie ?

En plus de la fourrure, trouver des matières plus abordables. Nous recyclons entre 3000 et 6000 manteaux de fourrure par année. Il faut trois vieux manteaux de fourrure pour en créer un nouveau. C'est donc très cher pour les clients. Nous aimerions faire plus pour la terre en recyclant 3000 à 6000 vêtements par jour! Pour que tout le monde puisse s'offir nos vêtements à un coût moins élevé.

Qu'est-ce que vous aimez de la fourrure et pourquoi avez-vous choisi de travailler avec cette matière?

C'est arrivé par hasard. J'étais étudiante en design. Il y avait un concours et, comme j'avais peu de moyens, j'ai décidé de recycler un vieux manteau de ma mère. Je suis tombée en amour avec cette matière que je trouvais riche et encore plus belle que la soie. La fourrure reste belle, elle est pratique, durable, biodégradable, magnifique! Je suis une grande sportive, une amoureuse du plein air, une passionnée d'écologie aussi. La protection de l'environnement est primordiale pour moi. Après mes études, mon désir était de faire ma part pour la planète et aussi de créer des vêtements pour le plein air. La fourrure est une matière qui protège du froid, elle dure entre 80 et 150 ans et se recycle bien. La fourrure est aussi un héritage important de la construction de notre pays. C'était donc un choix naturel pour moi.

Quels sont vos plus vieux souvenirs d'enfance avec la fourrure ?

Lors des fêtes de Noël et du jour de l'An dans ma famille, j'allais me blottir dans les manteaux des invités empilés sur les lits. J'aimais la douceur des manteaux, leur parfum. C'était très physique, instinctif. Je me sentais en sécurité, protégée. Depuis toujours, on utilise d'ailleurs la peau des animaux pour protéger les enfants. On a longtemps utilisé et on utilise encore la peau de mouton pour calmer les bébés, par exemple.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Dans la pièce *Tu dois avoir si froid,* le petit Félix s'imagine la vie des gens autour de lui, à partir de la texture, de l'odeur de leur manteau et de ce qu'il trouve dans leurs poches. Les gens viennent vous porter plein de vieux manteaux avec lesquels vous travaillez tous les jours. Etes-vous capable de deviner la vie des propriétaires de ces manteaux, comme Félix?

C'est notre grand plaisir! Chaque jour nous trouvons toutes sortes de choses dans les manteaux. Parfois dans les poches, parfois cousues dans la doublure du manteau: des chapelets, des lettres d'amour, des médaillons. Nous gardons tous ces objets précieusement dans des boîtes à l'atelier. Nous les faisons parfois encadrer. Certains manteaux sont encore imprégnés de l'odeur du parfum de leur propriétaire. Tous ces objets et ces parfums parlent. Les coutures aussi parlent, lorsque le manteau de maman a été ajusté pour la taille de sa fille, au moment du legs. Tous ces détails parlent de la vie des personnes qui ont porté ces manteaux et de leur statut social aussi. À une autre époque, le manteau de fourrure était un item très significatif. Le mari offrait un manteau de fourrure à sa femme, en guise de cadeau de mariage par exemple. Le papa offrait son premier manteau de fourrure à sa fille pour la protéger. C'était un rite de passage. Nous retrouvons aussi beaucoup d'étiquettes des fourreurs qui ont créé les manteaux. C'était parfois de grandes familles de fourreurs. À une autre époque chaque quartier avait son fourreur. Recycler la fourrure, c'est donc aussi être témoin de l'histoire du Québec.



TU DOIS AVOIR SI FROID

Entrevue avec Isabelle Michaud, créatrice de parfums chez Monsillage, entreprise de création de parfums sur mesure.



En quoi consiste votre travail?

Je suis créatrice de parfums. Je manie les extraits de plantes et les molécules d'odeur pour en faire des formes olfactives uniques. Les ingrédients de la parfumerie se nomment des notes. Il y a trois types de notes : les notes de tête sont les plus volatiles (ex. : les notes d'agrumes), les notes de cœur telles que les notes florales sont un peu plus tenaces (ce sont elles qui en général donnent la personnalité au parfum), et finalement les notes de fond qui sont les plus tenaces sur la peau et qui sont le plus souvent associées aux notes boisées ou sucrées.

Qu'est-ce que vous aimez le plus de votre travail?

Le processus de création. Partir d'une idée vague et tout doucement créer des liens entre les différentes notes (de la parfumerie). Souvent je m'inspire de mes impressions de voyages pour créer.

D'où vous vient cette passion pour les odeurs?

Je suis sensible aux odeurs depuis que je suis toute jeune. Je collectionnais les échantillons de parfums, les savons, les bains moussants, etc. Je ne sais pas d'où cela vient exactement. Je suis une personne plutôt instinctive, et comme l'odorat est le plus instinctif de tous les sens, j'y vois là un lien.

Quelles sont vos odeurs préférées et pourquoi?

J'aime beaucoup les odeurs boisées : le cèdre, le sous-bois, les odeurs vertes et végétales. J'aime aussi l'odeur de réglisse noire.

Dans la pièce *Tu dois avoir si froid*, le petit Félix identifie et comprend les gens autour de lui à partir de la texture et de l'odeur de leur manteau. Que vous inspirent diverses odeurs? Quelles sont les émotions qui vous viennent lorsque vous les sentez?

Les odeurs sont pour moi une machine à remonter dans le temps et me permettent de revivre des instants heureux souvent oubliés.

TU DOIS AVOIR SI FROID

Pourquoi avez-vous choisi de créer des parfums?

C'est un monde qui m'attire et dans lequel je pense pouvoir apporter un point de vue intéressant. Souvent on se cherche une voie dans la vie, chacun doit prendre le chemin qui lui permet d'exprimer le mieux qui il est.

Lorsque vous sentez l'odeur des gens, pouvez-vous comme Félix deviner un peu de leur personnalité, un peu de leur vie?

Les odeurs sont une présence invisible, un peu comme l'âme des gens quand ils ne sont pas là. Elles s'imprègnent en nous et deviennent des repères dans notre propre vie. Les odeurs des gens que l'on croise racontent plus notre vie que la leur. L'expérience de l'odeur est propre à chacun. Chacun y rattache des souvenirs très personnels.

Idéés d'activités olfactives proposées par Isabelle Michaud

Bandez les yeux et passez des aliments ou choses à odeurs prononcées et demandez-leur de les identifier ou sinon de les décrire. Bandez les yeux et bouchez le nez avec une pince et demandez-leur s'ils goûtent quelque chose. Décrivez une odeur avec une couleur ou l'inverse. On a peu l'habitude de décrire les odeurs, c'est un exercice intéressant de mettre des mots sur une sensation dont on parle très peu.





TU DOIS AVOIR SI FROID

Le désamour des parents de Morgane

Un numéro de téléphone trouvé dans la poche du manteau d'un parent, des conversations entendues furtivement, Morgane est témoin de plusieurs indices du désamour de ses parents. Le théâtre est un reflet de la vie. Il se peut donc que certains de vos élèves vivent ou vivront peut-être la réalité de Morgane. Afin de vous aider à faire face aux questions et réactions possibles de vos élèves, ou pour simplement aborder une discussion sur le sujet, voici un document à votre intention préparé par Mme Claudia Écrement Psy.D., psychologue, portant sur la séparation des parents.

Le désamour des parents (la séparation)
par Claudia Écrement Psy.D., psychologue



Il arrive que certaines thématiques abordées par des livres, films ou spectacles déclenchent des réactions émotives post-spectacle chez des enfants plus sensibles à cette réalité. Par exemple, certains enfants ont des traits de personnalité qui les rendent plus vulnérables face aux stress et au changement.

Les réactions

Les jeunes peuvent avoir des craintes face à la possibilité que leurs parents se quittent ou face à ce deuil continu qu'ils font depuis la séparation de leurs parents. Ils risquent de vivre des émotions ou des changements dans leurs comportements tels que : la culpabilité, l'échec, la dépression, la colère, l'irritabilité, l'impatience, l'anxiété, l'inquiétude, la jalousie, la tristesse, les difficultés d'attention, la baisse de rendement et/ou le manque de motivation scolaire, la psychosomatisation (ex. maux de ventre, nausées, plaintes somatiques) ou la fatigue.

Entre autres, ce déséquilibre peut provoquer un conflit de loyauté chez les jeunes, d'autres deviennent le confident de leur parent ou compensent certains manques par l'augmentation de leurs responsabilités (ex. tâches ménagères) ou par une plus grande autonomie affective. Par ailleurs, la séparation peut malheureusement mener à un manque de disponibilité et d'écoute tout comme à une perte d'autorité de la part des parents.



Les interventions

Selon votre niveau d'aisance, vous pouvez soutenir vos élèves :

- En leur demandant s'ils souhaitent faire un dessin de leur famille pour les aider à s'exprimer
- En faisant une causerie sur la « famille idéale » ou sur ce qu'ils apprécient
- En rendant disponibles des livres pour enfants sur le sujet

Peu importe la situation du jeune, les messages importants à transmettre sont :

- Qu'ils ont le droit d'aimer leurs deux parents et leurs beaux-parents
- Que chaque parent est différent et a ses propres qualités
- Que parfois les familles vivent des périodes de changement mais que l'on peut souvent s'y adapter avec le temps (ex. séparation, recomposition familiale, etc.)
- Qu'ils ne sont pas responsables des conflits des parents
- Qu'il n'y a pas de famille parfaite

Gardons en tête que les habiletés parentales et le niveau de conflit entre les parents seront des facteurs qui influenceront grandement l'adaptation du jeune. Il est important de ne pas juger les situation familiales et de procurer une écoute active face à la souffrance des jeunes tout en restant impartial.



Références

Tu dois avoir si froid aborde le sujet du désamour des parents et de la séparation. Pour des raisons diverses, il est possible que certains jeunes spectateurs soient particulièrement touchés par le sujet. Afin d'aider ces jeunes, de les soutenir dans leurs questionnements, afin de vous outiller pour répondre à leurs besoins, nous mettons les références suivantes à votre disposition.

Mes parents se séparent … et moi alors? La séparation des parents et les familles recomposées, Vol. 7. Collection Vive la vie en famille, Dre Nadia Gagner, psychologue.

Formidable Moi apprend à vivre avec des parents séparés. Guide pratique parent-enfant, 6-12 ans. Éditions midi-trente, Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues.

La médiation familiale : Négocier une entente équitable
http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/programmes/mediation/accueil.htm

Tel-jeunes
Service québécois d'intervention téléphonique et de référence pour les jeunes de 5 à 20 ans
1 800 263-2266
www.teljeunes.com

Éducation coup-de-fil
Service de consultation professionnelle téléphonique gratuit, confidentiel et anonyme. Pour aider à solutionner les difficultés des familles biologiques ainsi que des familles adoptives.
1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

Remerciements
L'Arrière Scène tient à remercier chaleureusement Mme Josiane Caron Santha M.Sc., erg, ergothérapeute, Mme Claudia Écrement Psy.D., psychologue, Mme Mariouche Gagné ainsi que Mme Isabelle Michaud pour leur précieuse et généreuse collaboration à la rédaction de ce document pédagogique.