

Les grimaces craintives

Cette activité est directement tirée de la plateforme en ligne les [QuêtesPhilo](#) de notre partenaire communautaire l'[Institut Philosophie Citoyenneté Jeunesse](#) et est reproduite avec sa permission.

Objectif :

Réveiller ton énergie créative et réflexive en déjouant la crainte en grimaçant !

🕒 1 à 15 minutes

Matériel :
– Ton corps et ton esprit
– Un miroir
– Facultatif : un appareil photo

Instructions :

1. Joue la comédie. Comme un.e comédien.ne, exprime d'abord la crainte à l'aide de ton visage. Devant un miroir, observe chaque partie de ton expression faciale : ton front, tes sourcils, tes yeux, ton nez, tes joues, ta bouche, ton menton. Comment ton visage traduit-il la crainte ?

2. Fais des grimaces. Comme un clown, amplifie ton expression en augmentant l'intensité de chaque partie de ton visage, une à la fois. Quand tu atteins le maximum d'intensité, tu peux tout relâcher, puis recommencer !

3. Réfléchis à ton expérience. Une fois ton visage bien dégourdi, tu peux te demander : comment la crainte est-elle ressentie et exprimée ? Devrait-on camoufler la crainte ? Peut-on être trop expressif ?

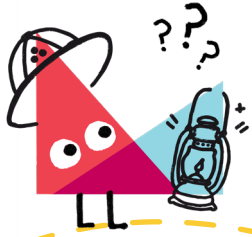
Bonus : Tu as encore envie de faire des grimaces ? Cette fois-ci, seuls tes sourcils seront de la partie ! Peux-tu exprimer le souci avec tes sourcils ? À l'aide d'un appareil pouvant prendre des photos, collectionne les sourcils du souci en proposant le défi aux personnes avec qui tu habites !

Comment représenter la crainte ?



Trucs pour tout-petits : Pour t'inspirer, tu peux imaginer quelque chose qui serait la source de ta crainte. Imagine d'abord cette chose très petite, puis très grande ! Avec elle, ta crainte est d'abord très petite, puis très grande !

Adaptation pour ados : Connais-tu le tableau « Le Cri » de l'artiste Edvard Munch ? Cette œuvre présente une personne les yeux écarquillés, la bouche grande ouverte et les mains sur les joues. Serait-ce une grimace de la crainte ? Selon l'artiste, elle symbolise plutôt une crise d'angoisse existentielle... L'existence peut-elle être une source d'angoisse ? Pour certains philosophes existentialistes, c'est la prise de conscience de sa propre liberté et le néant de la mort qui engendre cette angoisse, ou ce qu'on pourrait aussi appeler un vertige. Si tu devais choisir entre la liberté de faire tes propres choix ou l'obligation de suivre un chemin prédéterminé, que préférerais-tu ? Vaut-il mieux vivre libre et angoissé, que contraint et serein ?



Mission Maison Théâtre : les questions du Stion

Le Stion est une petite créature curieuse qui habite la Maison Théâtre et qui adore poser des questions pour enrichir tes réflexions sur le fascinant monde du théâtre.

Comment ton **corps** réagit-il lorsque tu ressens des **crain**tes ? Y a-t-il d'autres émotions qui font réagir ton corps et ton visage ou qui te font ressentir des choses intenses ? Quelles sont les similitudes et les différences entre toutes ces **émotions** ? Certaines te poussent-elles davantage à agir ? À te questionner ? Lesquelles sont les plus fortes ? Les plus inconfortables ? Les plus importantes ?

Lorsque des comédiens jouent sur scène, certaines de leurs émotions sont-elles plus **vraies** que d'autres ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Quels signes te permettent de reconnaître les émotions des **personnages** dans un spectacle ?

Est-il plus **confortable de ressentir** des craintes comme spectateur au théâtre, en regardant un film au cinéma ou en chantant autour d'un feu de camp dans une forêt la nuit ? Pourquoi ?

Y a-t-il des **musiques** qui éveillent la crainte en toi ? Quels éléments dans ces musiques te font-ils **réagir** ? Comment la musique peut-elle contribuer à l'expérience des spectateurs ? Pourrais-tu te passer de musique dans les spectacles ou dans la vie ? Pourquoi ou pourquoi pas ?