

ÂGE	DURÉE	MISE EN PLACE	TÂCHE
3-8 ANS	4 MIN	MOYENNE	SIMPLE

DANSER AVANT D'ALLER AU LIT POUR AFFRONTER SES PEURS

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Les rituels sont très importants pour les jeunes enfants. Ils cadrent les différents moments de la journée et rassurent les petits.

Et le coucher certainement LE moment qui nécessite le plus de rituels. Une histoire, une chanson, une comptine, ... font partie des petits rituels rassurants de mise en lit qui permettent un retour au calme et l'apaisement des petits dormeurs.

La danse anti-peur peut se pratiquer assis dans son lit avant de dormir comme rituel chasse cauchemar.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un smartphone ou autre appareil permettant l'écoute de musique sur une plateforme.
- un petit baffle Bluetooth ou autre appareil permettant d'écouter la chanson.
- Le lien des Déménageurs : <https://www.youtube.com/watch?v=0pSZWd5k0ZQ>
- Les paroles de la chanson (page suivante)



LA DANSE ANTI-PEUR

LES DÉMÉNAGEURS - LE GRAND CARTON

C'est une drôle de danse
Quand j'y pense
Mais je me dis parfois
Que j'ai de la chance
Qu'on m'en ait montré les pas

Très souvent le soir
Dans le noir
J'entendais des p'tits bruits
Des pt'its bruits bizarres
Tourner autour de mon lit

Et pendant des heures
De longues heures
Je restais bien caché
J'avais bien trop peur
La tête sous mon oreiller

Maint'nant c'est super
J'sais quoi faire
Quand j'entends des p'tits bruits
J'allume la lumière
Et je descends de mon lit

Je balance la tête
Pour faire partir toutes les petites
bêtes
Je me frotte les paumes
Pour faire partir les fantômes
Je tapote mes joues/ Je plie les
genoux
Pour faire partir tous les méchants
loups
J'appuie sur mon nez/ Je soulève un
pied
Pour faire fuir les araignées

Il faut du courage
A notre âge
Pour se lever la nuit
Quand dans les parages

On entend des petits bruits

Des bruits inquiétants
Effrayants
Cachés dans les armoires
De p'tits grognements
Venant du fond des tiroirs

Mais maint'nant je sais
Qu'c'est pas vrai
Que ça n'existe pas
Des monstres cachés
A l'affût sous mon matelas

Mais au lieu de lire
Mon plaisir,
Mon p'tit plaisir à moi
Avant de dormir
C'est danser ces quelques pas

Je balance la tête
Pour faire partir toutes les petites
bêtes
Je me frotte les paumes
Pour faire partir les fantômes
Je tapote mes joues/ Je plie les
genoux
Pour faire partir tous les méchants
loups
J'appuie sur mon nez/ Je soulève un
pied
Pour faire fuir les araignées



LE DÉROULEMENT

ETAPE 1

Écoutez plusieurs fois la chanson avec votre enfant soit lors de moments prévus à cet effet, soit de manière informelle, pendant le temps de rangement, le bain, un bricolage, ...Tous les moments sont bons pour écouter de la musique.

ETAPE 2

Ensemble, tentez de retenir le refrain et de le chanter

ETAPE 3

Lorsque les paroles du refrain sont apprises, essayez de danser. Vous pouvez bien entendu regarder la vidéo Youtube des Déménageurs ;)

ETAPE 4

Proposer à vos enfants de chanter et danser ensemble le refrain avant d'aller au lit.



TIPS ET CONSEILS

* Laisser faire le temps, petit à petit vous retiendrez de plus longs morceaux jusqu'à connaître la chanson

* Préférez chanter le refrain avant d'aller au lit plutôt que d'écouter la chanson sur une plateforme d'écoute. Cela évitera une sur stimulation auditive et favorisera le retour au calme.

POUR ALLER PLUS LOINS

DISPONIBLE SUR:

Spotify : <https://open.spotify.com/artist/5LXF4uYZowOh8m8pUW46Xf>

Deezer: <https://www.deezer.com/fr/track/5687326?autoplay=true>

