

# LA PARTITION DE SA PEUR

ÂGE	DURÉE	MISE EN PLACE	TÂCHES
3-5 ANS	10 MIN	SIMPLE	SIMPLES

## JOUER SA PEUR EN MUSIQUE POUR MIEUX L'APPRIVOISER

### DESCRIPTION GÉNÉRALE

Mettre des mots sur ses émotions n'est pas toujours facile avec des petits enfants. C'est pourquoi nous vous proposons d'y mettre des sons. Aidez votre enfant à exprimer ce qui l'effraye en mettant ses peurs en musique.

### LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Objets du quotidien qui pourraient faire office d'instruments :

- casseroles
- boîtes en plastique
- cuillères en bois
- ballons de baudruche
- aluminium
- feuille de plastiques
- conserves

Veillez à multiplier les matériaux afin d'offrir une diversité des sonorités...

Laissez libre cours à votre imagination.



## LE DÉROULEMENT

### ETAPE 1

Invitez votre enfant à faire de la musique qui fait peur avec les instruments détournés mis à sa disposition.

Amusez-vous ensemble à vous faire peur en faisant des bruits, des mélodies.

Nous insistons sur la notion d'amusement, le but n'étant pas d'accentuer la peur de votre enfant, mais bien de jouer avec celle-ci pour apprendre à l'appréhender.

Laissez-lui le temps de trouver le courage de se confronter à sa peur et de la jouer. La démarche ne sera peut-être pas facile. Accompagnez votre enfant, parlez avec lui, restez à ses côtés avec toute la bienveillance dont il aura besoin pour s'exprimer.

### ETAPE 2

Parlez ensemble de ces bruits qui font peur. Pourquoi font-ils peur ? Que veut-on en faire ? Les garder sous leur forme effrayante ou les transformer en musique rigolote ?

Après cette discussion, détournez l'activité pour que les bruits et sons que votre enfant trouvait effrayants deviennent drôles en y ajoutant des mimiques, des danses, des gestes,...

Cet exercice permettra à votre enfant d'être maître de ses peurs et de les appréhender plus sereinement.



### TIPS ET CONSEILS

\* Attention, ne forcez pas votre petit. Si l'exercice lui fait peur, laissez-le, mais ne rangez pas les "instruments de musique" home made pour autant. Le fait de les avoir dans son champ de vision l'incitera peut-être à y revenir de lui-même. Et c'est certainement lui qui vous demandera pour jouer la musique de la peur.

\* Ne vous attendez pas qu'à la fin de l'activité, votre enfant n'ait plus peur des monstres ou du noir. Ce genre d'activité a uniquement pour but de jouer avec sa peur afin de l'apprivoiser. Et ce processus prend du temps.

Cette activité vous est proposée par [les Jeunesses Musicales](#)

