



# LE PEUPLE DES COULEURS

SPECTACLE DE CONTE AUTOUR DES ÉMOTIONS

Public : CP-CM2/ Familles

*Aux tous premiers temps, Colère était le prénom d'un tigre rouge et Joie était un singe jaune. Les premiers hommes et les premières femmes avaient la peau arc en ciel car ils savaient faire danser en eux les couleurs de leurs émotions.*

*Mais le temps a passé, les savoirs de ce premier peuple ont été oubliés...Les humains risquent d'être transformés en pierre s'ils ne retrouvent pas les secrets des anciens.*

*Une jeune héroïne décide d'entreprendre un voyage initiatique pour retrouver le pouvoir mystérieux de sa tribu. Réussira-t-elle à surmonter les épreuves pour sauver son village ? Laissez-vous guider par les contes le temps d'une escapade poétique.*



Les personnages du conte sont des animaux colorés qui représentent chacun une émotion (Colère, Amour, Joie, Peur, Tristesse, Sérénité)

# RACONTER LES ÉMOTIONS

Ce spectacle est né des questions/affirmations suivantes :

- Comment les émotions sont-elles arrivées dans le cœur des humains ?
- A quoi servent-elles ?
- Le pouvoir d'imagination permet d'aller rencontrer son émotion et de l'apaiser.

Qu'on soit enfant ou adulte, nous sommes souvent le jouet de nos émotions et nous prenons trop peu de temps pour écouter les messages qu'elles nous envoient. Chaque émotion possède pourtant son rôle propre et veille à notre bien être.

Apprendre à identifier une émotion en soi permet de développer des techniques pour se rassurer et être plus serein et heureux. Il me semble donc fondamental d'aborder cette question dès le plus jeune âge afin que les enfants puissent expérimenter et trouver leur propre manière de se mettre à l'écoute de leurs émotions.

L'atelier de relaxation qui complète le spectacle permet aux enfants de revivre les aventures de l'héroïne. C'est un temps d'exploration imaginaire et sensoriel qui permet aux enfants de s'appropriier le conte et les outils transmis dans le récit.

Afin que les enfants repartent avec un outil concret, un caillou magique (le même que celui de l'héroïne dans le conte) leur est offert après l'atelier afin qu'ils puissent s'en servir au quotidien : lorsqu'une émotion prend toute la place, l'héroïne serre le caillou dans sa main et rencontre son émotion qu'elle peut alors apaiser.

## INFOS PRATIQUES DU SPECTACLE

➤ Deux contes. **Durée : 40 mn**

➤ Instrument : accordéon

➤ Ecrit et raconté par Léone Leconte

➤ Besoins techniques :

- Salle silencieuse pouvant accueillir un décor (paravent noir) de **2m de haut par 5m de large et 4m de profondeur**. Salle pouvant être mise dans l'obscurité.

- Accès à la salle 1heure avant la première représentation.

- **Une personne pour aider à décharger/charger le décor** (pas lourd mais encombrant).





## ATELIER DE RELAXATION SENSORIELLE AUTOUR DU CONTE

Après avoir écouté l'histoire, les enfants sont installés dans la pénombre. Ils sont invités à s'allonger sur le sol et à fermer les yeux. La conteuse raconte de nouveau l'histoire mais en insistant sur les sensations vécues par l'héroïne. L'objectif de cet atelier est d'inviter les enfants à **revivre l'aventure de l'héroïne en prenant le temps de visualiser les images, de sentir les sensations dans leur corps** (la beauté du lever du soleil, la légèreté du vol sur le dos de l'aigle, l'entrée dans la grotte humide, le câlin avec le tigre...).

La conteuse ponctue la relaxation en apportant des **surprises sensorielles** : éventail pour le vent, diffusion de parfum pour créer l'odeur des fleurs, musique adaptée à chaque étape de l'histoire. Selon les émotions traversées par l'héroïne, les enfants sont invités à adopter des **postures différentes** (se mettre en petite boule pour la tristesse ; relâcher toutes les parties du corps sur le sol pour la nage dans l'océan d'eau chaude ; serrer les poings, les dents pour la colère ; s'ouvrir comme une étoile de mer pour la joie...).

A la fin du conte, **la conteuse offre un caillou magique** à chacun des enfants. Les enfants pourront utiliser le caillou dans leur quotidien pour écouter leurs émotions et essayer de se rassurer quand une émotion prend toute la place.

- Une récréation de 5-10mn est conseillée entre le conte et l'atelier relaxation.
- 30 enfants maximum, demi-classe conseillée.
- Durée : 25mn
- Besoins techniques :
  - Salle silencieuse pouvant être mise dans l'obscurité
  - Une prise électrique
  - Des tapis pour que les enfants s'allongent



## LA CONTEUSE



Léone Leconte a travaillé longtemps comme guide dans un château où elle racontait les histoires aux enfants et adultes venus lui rendre visite.

Formée à la danse thérapie, elle porte une attention particulière au corps notamment à travers des thèmes liés aux sens ou aux émotions.

Léone a hérité de l'accordéon de ses parents dont elle joue depuis toute petite. L'instrument l'accompagne parfois dans ses histoires.

Association Les Pucks  
N°SIRET 429 591 720 000 58  
26 rue grande Moret sur Loing  
77250 Moret Loing et Orvanne

Tel : 06 49 44 11 90 [associationlespucks@gmail.com](mailto:associationlespucks@gmail.com)

