

LES PEURS EN GÉNÉRAL, DIFFÉRENCIATION PEURS RÉELLES ET IMAGINAIRES

THEME :

La peur

CLASSES :

primaire degré supérieur Durée : 3 x 50 minutes

MOTIVATION :

OBJECTIFS :

- Prendre conscience que tout le monde a peur, que c'est un phénomène normal et le dédramatiser.
- Prendre conscience qu'il faut apprendre à maîtriser les peurs qui paralysent.

Voici, en plus les objectifs tirés du programme de morale.

I. Vers une personnalité autonome

1) L'enfant sera capable de faire preuve de dignité personnelle

- être discret, délicat
- participer, agir
- aller vers l'autre
- savoir exercer son esprit critique.

2) L'enfant sera capable de faire preuve de persévérance

- Pouvoir reconsidérer son point de vue ou sa façon d'agir

II. Pour une société humaniste

L'enfant sera capable de témoigner du respect

- préférer des paroles sans faire souffrir l'autre
- relater objectivement un fait vécu
- analyser les différences
- être disponible, aider.

ENGAGEMENT :

DEROULEMENT :

Introduction :

Corps de la leçon :

a) Exploration

Vécu, temps de l'expression et de la motivation.

Lecture d'u texte « Un bruit suspect » et discussion à propos de cette histoire.

Suite à la discussion, découverte du sentiment de peur par le biais de questions dictées par l'enseignante. Les enfants y répondent seuls puis discussion en causeuse.

Questions:

Cite: - un danger réel qui t'effraie,
 - un danger imaginaire qui t'effraie,
 - un animal qui te fait peur,
 - un lieu qui t'effraie,
 - un objet qui te fait peur.

b) Problématique

Analyse, interrogation morale.

1. Discussion à propos des différentes peurs (réelles et imaginaires).

Découverte des réactions à avoir face aux peurs réelles.

Que faire face aux peurs imaginaires?

Visualisation de mon lieu de protection, les élèves écoutent l'enseignante yeux fermés et sont confortablement installés; musique douce pour créer une ambiance de repos.

Ensuite les élèves imaginent ce qui arriverait à ce lieu s'il était attaqué par un danger imaginaire (quels sont les moyens de protection, de défense, ...?).

Les élèves qui le désirent proposent leur moyen de protection.

2. Discussion à propos des choses qui font peur mais qu l'on aime bien (Walibi, livres, jeux, film d'horreur, ...)

Discussion à propos de l'effet que procurent des films d'horreur. Que nous apporte le fait de savoir comment sont fabriqués les monstres, ... etc? → on a moins peur.

EVALUATION /
REMIEDIATION /
CONTROLE :

Evaluation morale

J'ai découvert que → jugement.

Il est normal d'avoir peur. La peur nous avertit d'un danger.

Il existe les peurs provoquées par un danger réel (exemples: la peur de traverser la rue, de se perdre, de se noyer, ... etc).

Il faut prendre des précautions pour se protéger de ces dangers (exemples: apprendre à traverser, à retrouver son chemin, à nager,..., etc).

Il existe aussi des peurs provoquées par un danger imaginaire (exemples: peur du noir, des fantômes, ... etc).

Dans ce cas, on peut:

- en parler,
- faire appel à la raison pour se calmer,
- respirer calmement, profondément,
- s'aider de son lieu de protection (imagination).

Intégration – action

J'agis → renforcement des apprentissages.

Réalisation d'un panneau avec les élèves.

Peurs réelles.	Peurs imaginaires
Solutions.	Solutions.

Décoration de ce panneau avec les élèves.

OUTILS :

UN BRUIT SUSPECT

pour la fillette

Depuis quelques moments, Micheline restait immobile, glacée d'effroi, pelotonnée sous ses couvertures...

Quelque chose faisait du bruit au dehors, devant la fenêtre de la chambre de la fillette. C'était un bruit mat, des petits chocs, entrecoupés de silences ; un animal peut-être ? ou un voleur ? mystère !

A un moment donné, le bruit parut avoir cessé, et les battements de cœur de Micheline se calmèrent un peu. Elle allait même se rendormir, lorsque le bruit suspect reprit de plus belle.

La fillette voulut appeler, mais retint son cri au dernier instant, craignant d'effrayer ses parents. Après tout, si ce n'était rien de grave elle aurait pu paraître stupide.

Ecoutant toujours, elle regarda un à un les objets et les meubles de la chambrette, qu'un faible rayon de lune permettait de distinguer.

Apparemment, tout était en place et le tic-tac régulier du réveil-matin troublait seul le silence.

Micheline fit un effort de volonté et se redressa un peu, tout en fixant anxieusement la fenêtre. Dire qu'il suffirait de repousser les couvertures, de faire trois pas jusqu'à la vitre et peut-être le mystère serait-il éclairci. Mais cette distance de trois pas, Micheline n'osait la franchir...

Assise sur son lit, elle réfléchit encore et s'efforça de se convaincre qu'il ne se passait rien de grave, bien que le bruit ne cessait à l'extérieur.

Faisant un effort pour vaincre sa peur, elle se leva enfin. Brave-ment, calmement, elle se dirigea vers la fenêtre, l'ouvrit et constata que sous l'effet du dégel (on était à la fin de l'hiver) l'eau de la corniche, dont l'évacuation devait être bouchée, débordait et tombait goutte à goutte sur la pierre bleue de la fenêtre.

Micheline sourit de pitié en songeant à sa frayeur, elle referma la fenêtre et retourna se coucher.

Le lendemain, lorsqu'elle raconta son aventure de la nuit à ses parents, on lui dit qu'elle avait été courageuse.

QUESTIONNAIRE :

- Micheline est effrayée par un bruit suspect ; elle se réfugie d'abord sous ses couvertures. Que pensez-vous de cette façon de se défendre contre un danger ?
- Micheline fait ensuite un effort de volonté pour calmer sa peur. Quelles réflexions se fait-elle ?
- Quelle décision prend-elle finalement. Pourquoi se dirige-t-elle calmement vers la fenêtre ?
- Le lendemain, Micheline apprend qu'elle avait été courageuse : explique pourquoi.

REFERENCE AU
PROGRAMME :

[Vos impressions](#)

[Document version Word](#)