

Association Le Merlet

20, rue Pelet de la Lozère - 30270 SAINT JEAN DU GARD

tel : 04.66.85.18.19

accueil@lemerlet.asso.fr - www.lemerlet.asso.fr



A partir de 14 ans.



Grand espace connu des jeunes traversé par un chemin.



De nuit.



- Dormir seul de nuit.



Le contact avec le monde de la nuit à l'état brut.



Attention ! Cette expérience n'est envisageable qu'après une bonne approche de la nuit : jeux, propositions, bivouacs avec des jeunes qui souhaitent d'eux-mêmes y participer ! C'est le concept de F. Terrasson, il organise des stages intitulés « La Nuit Terrasson ».

Tout simplement, demander à chaque participant de se munir uniquement d'un duvet et rien de plus ! Pas de lampe, de livres...

Le long d'un chemin, déposez tous les 500 m ou 1 km un participant : ce sera son lieu de bivouac, il y passera la nuit et l'on viendra le rechercher au petit matin, il saura qu'en suivant le chemin dans un sens comme dans l'autre, il y rencontrera un animateur en cas de souci.

Après une telle expérience, il est indispensable que chacun puisse s'exprimer sur ses ressentis au petit matin.



L'expérience peut être proposée en duo ? Elle perd de sa force mais cela peut être une alternative intéressante avant une première étape avant le solo...



Cette proposition est vraiment intéressante par petits groupes. De plus pour une question de sécurité, il est indispensable que les animateurs ne soient pas trop éloignés ! En cas de souci, un animateur sera à chaque extrémité du chemin, plus rassurant pour les jeunes.

Leur rappeler que le but, n'est pas qu'il se retrouve tous dans la nuit ? Si toutefois l'un avait trop peur, il peut rejoindre un compagnon.

« Le but n'étant pas de ne plus avoir peur. En tout cas pas tout de suite. Mais de ne plus avoir peur d'avoir peur. » F. Terrasson, *La civilisation anti-nature*.

Introduction aux peurs de nuit

Propositions pour comprendre les peurs de la nuit

Objectif 1 : aborder les peurs de nuit.

- Créa Contes	8
- Introduction imaginaire.....	9
- Vivre ensemble une promenade.....	9
- La carte sonore	10
- Un bruit dans le silence	10
- Mimopeur	11
- Le théâtre des animaux nocturnes.....	11
- A vos peurs ! (Times Up).....	12

Objectif 2 : dépasser les peurs de la nuit.

- 123 Lumière !	14
- L'avare endormi	14
- Le tigre.....	15
- Le loup solitaire.....	16
- Camouflage	16
- Message secret	17

Objectif 3 : aller plus loin...

- Le chemin de la pénombre.....	19
- Le retour au camp.....	19
- Expérience aller-retour	20
- La croix de Balthazar.....	21
- La nuit Terrasson.....	22

Chers noctambules, amateurs de bivouacs, de nuits à la belle étoile et de déambulations nocturnes, bienvenue dans cette contrée mystérieuse où s'exprime notre rapport à la grande nuit. Elle est tout un monde aux richesses et aux possibilités pédagogiques trop peu ou mal exploitées.

C'est pourquoi notre objectif (général) à travers ce recueil est de **comprendre les peurs de la nuit**. C'est un sujet universel mais cependant délicat car il touche à une émotion : la peur. Avant même de t'expliquer le fonctionnement de cet outil, nous devons ensemble définir qu'elles sont les origines réelles des peurs de la nuit.

D'ailleurs, as-tu déjà fait une réelle expérience solitaire de la nuit ?

Voici des citations, tirées d'un livre de F. Terrason, *Les Peurs de la Nature*, qui sauront mieux te l'expliquer que moi :

« *La nuit, le monde est différent.*

Des choses familières deviennent méconnaissables et mêmes inquiétantes.

Ce ne sont plus les mêmes lieux.

Sur eux s'est abattue une dose de nature formidable qui change la perception.

Rappelons-nous : la nature, c'est ce qui ne dépend pas de notre volonté.

La nuit, que nous n'avons pas le pouvoir de décider, la Nuit, force de la nature, fait (...) perdre les repères du petit humain qui s'aventure dans ses profondeurs.

La nuit est profonde comme l'est le sommeil (...). »

« *Sournoisement, le rêve se déploie et projette sur l'écran de la nature nocturne le contenu de l'inconscient.* »

Voici l'une des clefs pour comprendre ses peurs d'un point de vue sensible et psychologique.

En résumé :

- La nuit produit comme effet principal l'éveil de la pensée émotionnelle.
- Celle-ci est largement reléguée dans l'inconscient.
- L'inconscient ne parle pas le langage que nous utilisons d'habitude. Il parle le langage des légendes, des mythes et des rêves.

Voilà pourquoi, tu trouveras de nombreuses propositions axées sur l'imagination et l'émotion, et sur l'approche sensible.

D'un point de vue plus pragmatique et scientifique, de tous nos sens lequel sommes-nous le plus dépendant ? Indéniablement, c'est la vue !

C'est notre sens principal. En son absence nous perdons nos repères, mais surtout la totale maîtrise que nous avons de la perception du monde qui nous entoure, sensation très inconfortable.

Cependant cette information est à nuancer. L'œil comprend deux types de détecteurs de lumière : les cônes et les bâtonnets.

En présence de lumière, l'œil fait appel aux cônes et possède une vision en couleurs. Par manque de lumière, l'œil se met automatiquement en mode noir et blanc et fait appel aux bâtonnets.

L'œil a besoin d'un temps d'adaptation mais au bout de 20 minutes, sans contact avec une lumière brutale, l'œil s'adapte et passe en vision noir et blanc et celle-ci est beaucoup plus précise. Teste le avec ton groupe !



A partir de 9 ans.



Une piste large, une route pas fréquentée, dont les abords immédiats sont sans risques et contrastent fortement avec le chemin suivi.



De nuit ou de jour avec bandeaux.



- Développer sa sensibilité pédestre.
- Se déplacer à l'écoute des autres.



Se déplacer en groupe en restant sur le chemin.



Tous les joueurs ont les yeux fermés et se tiennent par les épaules par deux ou par petits groupes.

C'est donc sur un terrain bien repéré par les animateurs que les enfants vont s'essayer à faire la différence entre le sol de la piste (dur, caillouteux) et le sol mou de la pelouse qui la borde.








Quand l'un des joueurs sent une différence de texture du sol, il repousse vers le centre de la piste son ou ses partenaires. Se tenir par les épaules permet de se stabiliser en cas de déséquilibre.

Ce jeu est loin d'être une marche silencieuse, mais est un vrai moment de plaisir partagé, et un apprentissage agréable de la marche de nuit sans lampe.



On peut se prendre au jeu de la marche de nuit. Un seul conseil : ne pas brûler les étapes et proposer tout de suite un parcours incluant une marche ou tout autre difficulté, mais simplement varier les terrains...

Expérience aller-retour

-  Apartir de 9 ans.
-  Un chemin connu des enfants.
-  De nuit.
-  - Rester seul un moment de nuit
-  Vivre une expérience nocturne en solitaire.
-  Dans une atmosphère calme et rassurante, expliquer aux enfants en quoi consiste cette expérience : avez vous déjà été seul en forêt de nuit ?
Proposer aux enfants de faire un petit aller-retour, le long duquel ils seront posés au bord du chemin pour vivre un court instant tout seul. Les plus courageux, ceux qui sont prêts à passer le plus de temps tout seul seront posés en premier, les moins téméraires resteront en dernier, avec l'animateur s'il le faut.
Suivre un chemin et tous les 10-20 mètres suivant le nombre d'enfants, déposer un enfant avec comme consigne de ne pas communiquer avec les autres.
Au retour, récupérer chaque enfant les uns après les autres en silence, les derniers en premier et les premiers en dernier.
De retour au camp, vous pouvez tous partager votre expérience.
-  Cette proposition est vraiment intéressante par petits groupes.

Voici maintenant le fonctionnement de ce coffret. Cet outil est basé sur une progression pédagogique afin de respecter les différentes étapes nécessaires à la découverte du monde mystérieux de la nuit. L'objectif de ces séances n'est pas de faire peur aux enfants ou de rendre la nuit plus effrayante, celle-ci l'est suffisamment.

Je te laisse en main ce livret afin de vivre des expériences nocturnes inoubliables.

Propositions pour comprendre les Peurs de la Nuit











Voici donc la progression que je te propose, elle est classée en 3 objectifs opérationnels ou portes d'entrées :

1. Aborder les peurs de la nuit, les identifier et les dédramatiser.
2. Dépasser les peurs de la nuit en focalisant l'attention sur un autre objectif.
3. Aller plus loin, approfondir en solitaire les peurs de la nuit.

Ces trois objectifs peuvent être abordés dans une même veillée, comme dans l'enchaînement suivant :

- Objectif 1 : « Avos peurs ».
- Objectif 2 : « Le tigre ».
- Objectif 3 : « Expérience aller-retour ».

Chaque proposition est présentée par une fiche explicative suivant différents critères afin que tu puisses t'y retrouver.

-  • **Tranche d'âge** : minimum, souvent même pour adultes ; il n'y a pas d'âge maximum.
-  • **Lieu précis** : si besoin.
-  • **Moment** : le plus propice.
-  • **Objectifs supplémentaires** : c'est à dire en plus de celui annoncé.
-  • **But du jeu / intérêt** : suivant si c'est un jeu ou une expérience à vivre.
-  • **Déroulement** : explication du jeu, préparation éventuelle, consignes...
-  • **Variante** : pour faire évoluer la proposition.
-  • **Matériel** : la plupart des jeux n'en nécessite pas.
-  • **Conseil** : de toutes sortes.
-  • **Schéma** : si nécessaire.

Les moments de prédilection sont bien évidemment les nuits en bivouac afin de profiter de ce temps privilégié d'immersion dans la nature.

Certains jeux peuvent aussi être réalisés en journée, les yeux bandés. D'autres propositions peuvent nécessiter pour les plus jeunes une première partie de jour.

Libre à toi de créer des veillées avec cet outil et surtout d'adapter ton propre fil conducteur en lien avec l'univers de ton séjour, sans oublier qu'une simple discussion est aussi un moment privilégié pour aborder les peurs.

Le chemin de la pénombre



A partir de 7 ans.



Terrain riche mais pas trop dense (arbres, rochers...).



De jour ou de nuit assez noire.



- Se déplacer dans l'obscurité.
- Découvrir la nature par les sens autres que la vue.



Suivre une corde le long d'un parcours.



Un parcours défini par le trajet d'une corde, avec différentes expériences : matières, bruits, obstacles et hauteurs de corde....

Les enfants sont placés sur la corde et un par un, ils partent à l'aventure suivre le parcours. Il faut au minimum être 2 animateurs : un au début, qui amène les enfants sur la corde, et un à la fin du parcours. Un animateur supplémentaire est bienvenu pour intervenir sur le parcours au cas où.



Corde ou grosse ficelle.

Le retour au camp



A partir de 9 ans.



Un chemin connu des enfants.



De nuit.



- Se déplacer seul de nuit.



Vivre une expérience nocturne en solitaire.



Dans une atmosphère calme et rassurante, expliquer aux enfants en quoi consiste cette expérience : tous les enfants se mettent à la file indienne et un par un, les enfants prennent le chemin qui les reconduit au camp.

Un animateur passe en premier pour les accueillir et l'autre animateur refermera la marche avec ceux qui ne seraient pas prêts pour l'expérience.



Emprunter évidemment le trajet que les enfants connaissent sans croisement, ni obstacles. Cette proposition est vraiment intéressante par petits groupes.

Ne pas hésiter à laisser un bon intervalle entre chacun pour ne pas qu'ils se rattrapent les uns les autres ou que l'impression de solitude soit faussée par la proximité des autres.



Objectif 3

Aller plus loin, se tester et apprivoiser sa peur de la nuit.

« Même Marion qui avait peur tout à l'heure, je l'ai vu ramper dans les fourrées de nuit ! Ca vous dit qu'on teste un truc ? »

Les séquences de jeux précédentes ont pour point commun de focaliser l'attention du joueur sur le but du jeu, et de lui faire oublier un instant ses peurs. On peut maintenant proposer d'expérimenter sa peur de la nuit.

Objectif 1

Aborder les peurs de la nuit, les identifier et les dédramatiser. Ou pourquoi la nuit fait peur...

Dans cette première partie, tu trouveras des pistes pour une première approche du sujet d'une manière collective. Que cela soit par des jeux ou une simple discussion, cette séquence doit aboutir à dédramatiser la nuit : non, la nuit n'abrite pas des monstres, fruits de notre imagination. Et les animaux nocturnes de France ne sont pas dangereux !

Conseil : pour de nombreuses propositions, il est important d'instaurer une atmosphère propice à l'écoute et à la concentration.

Créa Contes



A partir de 9 ans.



De nuit.



- Développer son imaginaire au travers des contes.
- Travailler en groupe.
- S'inspirer de l'environnement.



Inventer un conte à partir d'un lieu, thème ou d'une trame.



Tout d'abord, s'installer dans des lieux significatifs et porteurs d'imaginaires : la petite clairière au milieu de la forêt, la vieille ruine, la grande étendue à perte de vue, la grotte mystérieuse...

Proposer un début de conte puis inventer la suite par groupe à l'aide de papiers tirés au sort avec différents thèmes : personnages, lieux, moments (jour/nuit) objets, phrase à placer...



Ces créations d'histoires peuvent se dérouler aussi en balade de nuit avec des pauses en différents lieux significatifs afin de créer une étape nouvelle dans le déroulement du conte.



Papiers, crayons et lampe si nécessaires.



L'intérêt étant de parler des peurs de la nuit, il est important que cette activité se déroule de nuit et que le conte présente les deux univers celui du jour et celui de la nuit, cela peut faire partie des propositions.

Pour les plus jeunes, il est bien d'avoir un adulte par groupe pour recentrer les idées et rédiger si nécessaire.

Message secret !



A partir de 12 ans.



Un grand terrain légèrement vallonné, les causses sont parfaits !



De nuit.



- Créer et communiquer à distance par un système de code lumineux.
- Se concentrer et s'organiser en équipe.



Comprendre le message de façon claire grâce au code.



En amont, une petite initiation au code morse lumineux. Par équipe, ils expérimentent ce nouveau mode de transmission.

Puis chaque équipe se scinde en deux, émetteurs et récepteurs suffisamment éloignés. Les émetteurs transmettent le message à leur équipe.

Si le message nécessite une réponse les récepteurs deviennent émetteurs.



Chaque équipe crée son propre code secret sur les bases d'un morse ou selon un autre fonctionnement imaginé et le déroulement est le même.

Après le jeu, on peut reprendre les codes secret et voir ce qui fonctionne ou pas.



En annexe, fiche explicative code morse lumineux, lampe, papiers et crayons.










Très facile à intégrer dans le fil conducteur de n'importe quel séjour, sachant que chaque équipe peut avoir une partie du message collectif !









Pour faciliter la traduction, un code pour « DEBUT » puis les mots et un autre code pour « FIN ». Ils peuvent aussi signaler après chaque mot « BIEN COMPRIS » ou « RECOMMENCEZ ».

Dans chaque groupe, la répartition des tâches est indispensable, exemple : un qui énumère « point, point, trait... », un qui vérifie, un qui écrit et un qui traduit, mais à eux de voir comment ils veulent fonctionner...








Le loup solitaire

-  A partir de 9 ans.
-  Forêt clairsemée.
-  De nuit.
- 
 - Rester caché silencieusement seul puis en groupe.
 - Se déplacer seul dans la nuit.
-  Retrouver la cachette du loup et se cacher avec lui.
-  Un enfant est désigné pour aller se trouver une cachette. Les autres partent à sa recherche, quand ils le trouvent s'assoie à côté de lui. Le dernier à avoir retrouvé la cachette sera le prochain loup peureux.
-  Avec les plus petits, c'est un adulte qui peut partir se cacher pour la première partie. En fin de partie, être présent pour aiguiller les derniers à chercher vers la cachette où tout le monde les attends, sinon on risque d'obtenir l'effet inverse : une grande peur pour les derniers, qui cherchent tout seul en forêt...







Camouflage

-  A partir de 9 ans.
-  Chemin bordé d'arbres ou sentier en forêt.
-  A la pleine Lune ou de nuit.
- 
 - Faire preuve d'observation.
 - Se camoufler le plus discrètement possible dans la nature.
-  Repérer les personnes camouflées.
-  Les camouflés se dispersent le long d'un chemin et doivent se mêler aux silhouettes des éléments naturels qui les entoure afin de se rendre invisible. Le chercheur doit repérer la silhouette en observant attentivement la forêt.
-  Il peut y avoir plusieurs chercheurs.
-  Ce jeu n'a aucun intérêt si les camouflés font peur au chercheur.

Introduction imaginaire

-  A partir de 7 ans.
-  De nuit.
-  - Se représenter ses propres peurs de la nuit
-  Laisser aller son imagination.
-  Belle introduction aux peurs de la nuit ! Dans une atmosphère calme et propice à l'écoute, aide les enfants allongés les yeux fermés à faire émerger leurs représentations par rapport aux peurs de la nuit : « Imaginez-vous dans une forêt, décrivez vous la dans les moindres détails. La nuit arrive, vous êtes seul, de quoi auriez-vous peur ? A présent, rouvrez les yeux et reprenez contact avec la réalité. » Ensuite, vous pouvez échanger vos impressions.
-  Si c'est en tout début de séjour, il peut être aussi intéressant de leur faire écrire à titre personnelle leur ressenti.
-  Cela ne sert à rien de décrire toi même des causes de peurs, le but étant de les laisser libre d'imaginer. Si les enfants n'osent pas, tu peux engager le débat.

Vivre ensemble une promenade

-  A partir de 7 ans.
-  De nuit.
- 
 - Marcher discrètement
 - Vivre une expérience nocturne en groupe
-  Profiter en groupe d'un moment privilégié
-  Idéal pour une valorisation de la nuit, au crépuscule, à l'aube. Marcher discrètement, en abandonnant les mots, à l'écoute de ses sensations et de la beauté de l'instant. Ensuite, un petit échange sur les impressions et l'évolution de celles-ci avec l'apparition ou la disparition du jour.
-  Variante de la même expérience mais avec un réel silence avec un public sensibilisé au déplacement silencieux. Voir *Vivre ensemble une promenade silencieuse* (3^e objectif).

La carte sonore



A partir de 7 ans



A différents moments de la journée (aube, journée, crépuscule et nuit) afin de comparer les bruits et les sensations.



- Exercer sa perception auditive
- Etre attentif à la richesse des bruits de la nuit



Ecouter les bruits de la nuit.



Chacun s'assoie et répertorie dans sa tête ou sur une feuille les différents bruits qu'il entend en essayant de les identifier (direction et origine).
Comparez ensemble la réelle provenance des sons (si vous le pouvez) avec ce que l'on peut imaginer.



Il est intéressant de faire ce jeu dans différents lieux : en forêt, au bord de l'eau...



Papier & crayon facultatif.

Un bruit dans le silence



A partir de 7 ans.



Sur le camp...



Peu importe.



Faire preuve d'écoute et de concentration.



Reconnaître les bruits de la nuit.



Ce jeu est plus dynamique que le précédent et les bruits sont ciblés.
Par équipe, écouter un son enregistré et le déterminer.
Après le jeu, il est intéressant de mettre en commun nos connaissances sur les différents animaux trouvés et de leurs activités nocturnes.



Lecteur MP3 ou ordinateur et des sons d'animaux.

Le tigre



A partir de 12 ans.



Un grand champ avec des herbes hautes, c'est parfait !



De nuit.



- Se déplacer discrètement.



Rentrer dans le cercle du tigre avant que celui ci ne nous ait reconnu.



Un tigre au centre d'un cercle délimité par des lampes de poche.
Les autres joueurs partent se cacher pendant que le tigre compte. Au top, les joueurs doivent venir le plus rapidement possible dans le cercle du tigre, avant que celui ci ne les ai reconnu et nommé à voix haute. Le tigre peut être muni d'une lampe de poche.



Lampes.



Pour ce jeu, l'arbitrage extérieur d'un adulte est indispensable. Il est important d'avoir quelques règles de sécurité en plus.
L'arrivée dans le cercle du tigre est un moment dangereux : les joueurs donnent tout pour gagner, et ont tendance à se jeter dans le cercle. D'où l'importance de regrouper les joueurs qui ont déjà gagné dans une zone du cercle bien visible, afin d'éviter les collisions !
Sinon, pour compliquer le jeu, restreindre la zone où l'on peut se cacher, rajouter des tigres...

123 Lumière!



A partir de 7 ans.



Terrain dégagé (clairière, champ...).



De nuit.



- Se déplacer dans l'obscurité.
- Garder l'immobilité



Arrivée le premier au gardien de la lumière.



Même déroulement que 123 Soleil : un gardien de la lumière, les autres sur une ligne de départ.

Ils doivent arriver le premier pour lui prendre sa place, sachant que lorsque le gardien se retourne avec sa lampe ils ne doivent plus bouger sinon ils retournent au point de départ.



1 lampe.

L'avare endormi



A partir de 7 ans.



Un grand champ avec des herbes hautes, c'est parfait !



De nuit.



- Se déplacer discrètement.



Dérober le trésor de l'avare sans qu'il s'en rende compte.



Un avare au centre du cercle qui garde un trésor. Les autres doivent s'approcher du trésor pour le lui dérober, en se déplaçant le plus discrètement possible. Lorsque l'avare entend un bruit, il montre précisément du doigt (de jour) ou du faisceau de lampe (de nuit) dans la direction du bruit. L'enfant désigné doit se figer un certain temps.



Une lampe.



Pour ce jeu, l'arbitrage extérieur d'un adulte est indispensable. Peut se jouer sur un grand champ.

Mimopeur



A partir de 7 ans.



De Nuit.



- Aborder les peurs de la nuit.
- S'exprimer corporellement.



Rechercher et mimer les peurs de la nuit.



Chaque équipe part dans la forêt chercher une enveloppe. Elle doit mimer les peurs de la nuit inscrites à l'intérieur.



Les cachettes doivent être faciles pour les tous petits.



Enveloppes et peurs inscrites sur papier.

Le théâtre des animaux nocturnes



A partir de 9 ans.



Peu importe.



- Reconnaître les animaux emblématiques de la nuit.
- S'exprimer corporellement en groupe.



Rechercher et mimer des animaux emblématiques de la nuit.



Demander à chaque équipe de choisir un animal qui pour eux est emblématique de la nuit et de le faire deviner aux autres en mimant à plusieurs. Ensuite, inciter chacun à se demander lequel lui fait le plus peur et pourquoi? Duquel, je n'ai absolument pas peur? S'ouvre alors tout un débat sur les peurs, les idées reçues, les légendes...



Regarder au préalable les cartes d'identités afin de sélectionner les informations dont tu as besoin.

Avospeurs! (times up)



A partir de 9 ans.



Peu importe.



- S'amuser avec les peurs de la nuit.
- Faire travailler sa mémoire.
- S'exprimer verbalement et corporellement.



Deviner le plus de mots possible par équipe et par partie et s'en souvenir.



Tout d'abord, inviter chaque enfant à déposer dans une boîte ou un chapeau trois mots différents associés à ses peurs de la nuit.

Successivement, les équipes ont un temps donné pour deviner le maximum de mots décrit par l'un des leurs.

1° partie : tous les mots sauf ceux de la même famille.

2° partie : un seul mot par associations d'idées.

3° partie : mime sans aucun bruit.

Ensuite, vous pouvez reprendre les mots comme support pour engager une discussion sur le thème et ainsi voir les peurs récurrentes.



Attention ! Souvent les mêmes peurs reviennent. C'est l'intérêt du jeu de voir que l'on a des peurs en commun cependant, tu peux faire un tri rapide et en ajouter certaines peurs intéressantes pour la discussion finale sinon le jeu risque de perdre de son intérêt.



Papier et crayon, boîte ou chapeau.

Objectif 2

Dépasser les peurs de la nuit en focalisant l'attention sur un autre objectif. Ou si on jouait avec la nuit...

Ce n'est pas parce que l'on a évoqué les peurs qui nous assaillent la nuit que l'on est prêt à les affronter. Les jeux de nuit, parce qu'ils focalisent notre attention sur le but du jeu et non sur les peurs, peuvent nous aider à y arriver.

Petit point sur la sécurité : le repérage du terrain. Il doit être adapté, assez plat sans hautes buttes, trous cachés, souches, barbelés ou gros rochers.

De nombreux jeux sont axés sur la peur du noir et sur la privation de la vue (notre sens primordial) entraînant l'adaptation et l'éveil des autres sens.

Ils permettent aussi d'expérimenter le déplacement silencieux et sont prétextes à aborder des connaissances concrètes sur les animaux.