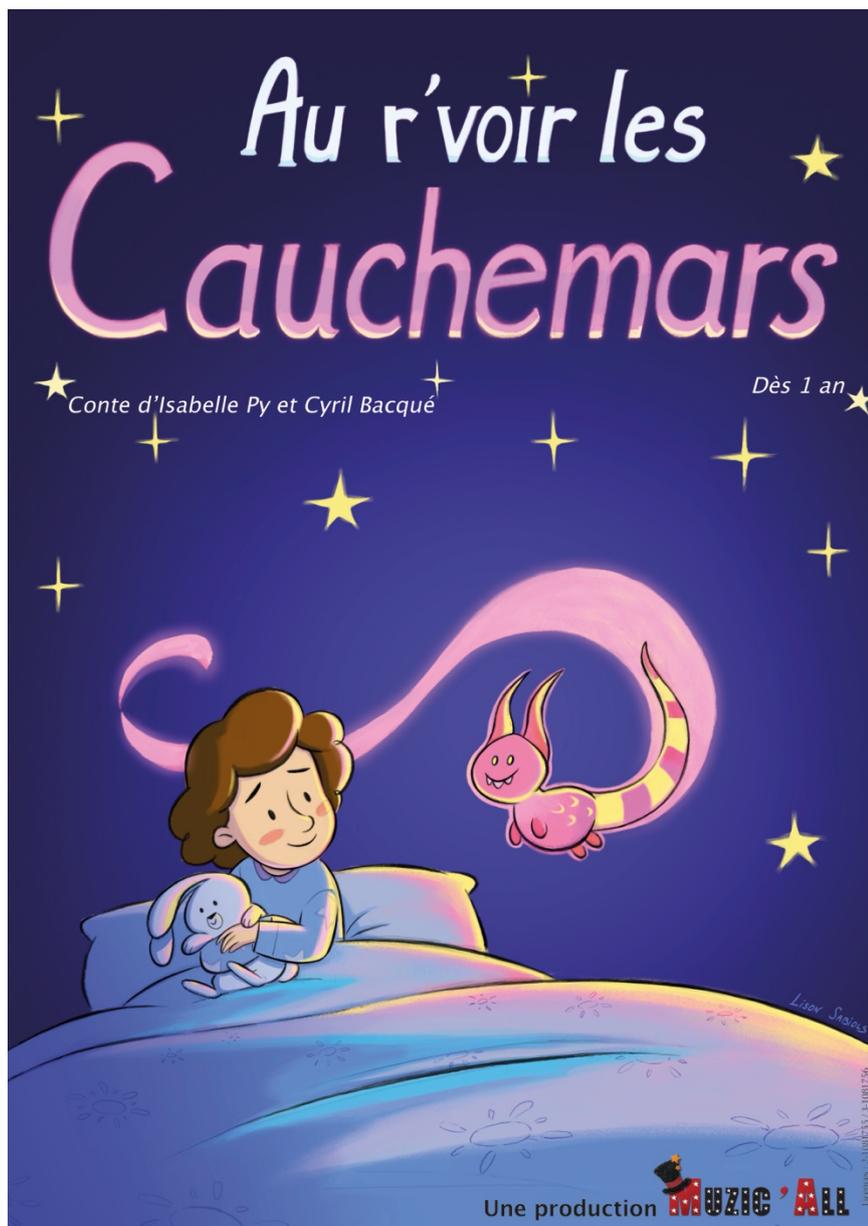


# Au r'voir les Cauchemars

*Le dossier pédagogique*



Lilly n'aime pas aller au lit car elle a peur de faire des cauchemars. Mais ce soir, une drôle de rencontre va l'aider à surmonter ses peurs...

## Sommaire

**Page 3 :**

*Résumé*

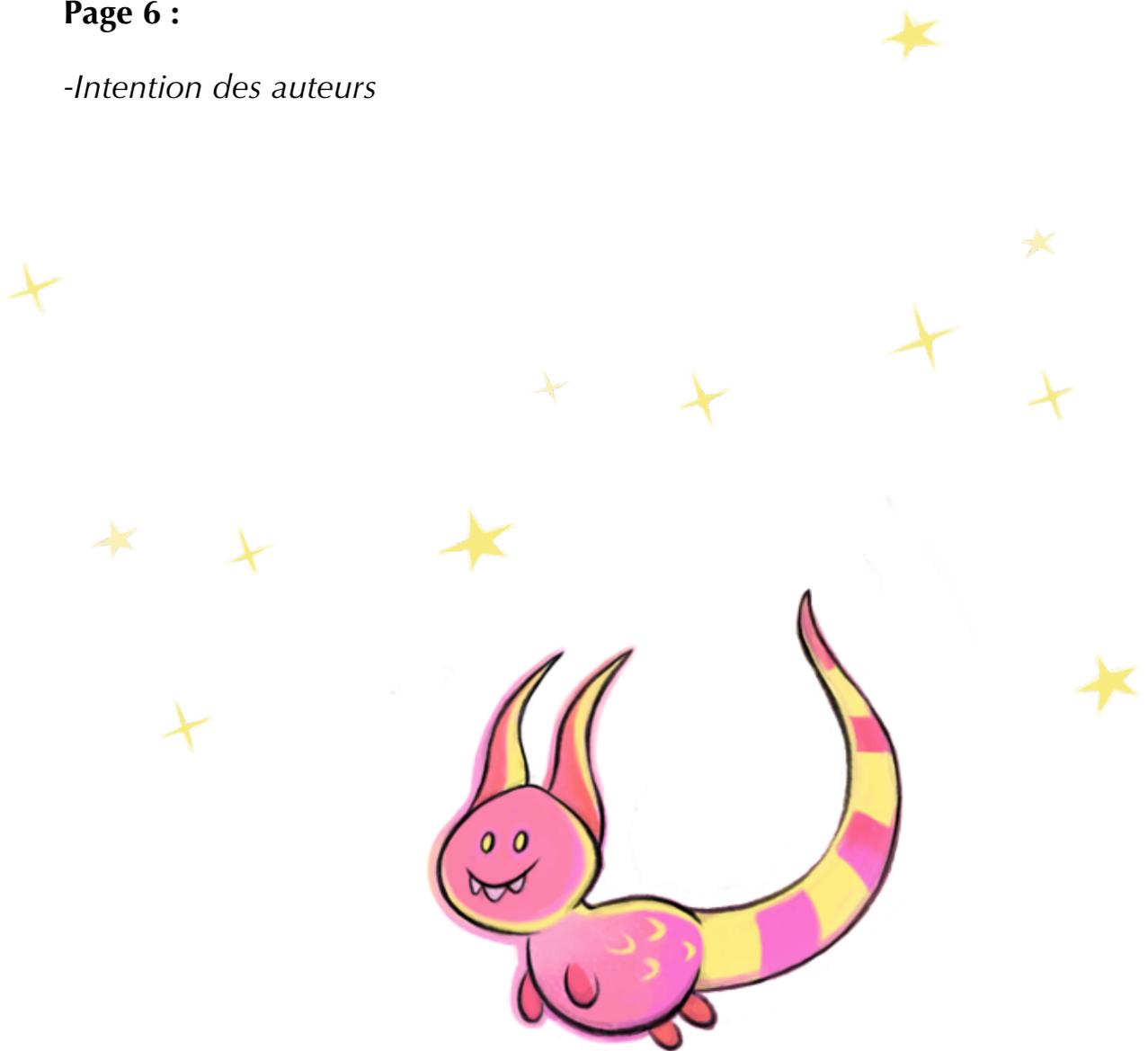
**Page 4 :**

*Des rêves...*

*...aux cauchemars*

**Page 6 :**

*-Intention des auteurs*



## Résumé

Lilly, elle n'aime pas trop le soir quand il faut aller au lit. Car la nuit, elle fait parfois des cauchemars avec des petits monstres qui l'embêtent. Alors, quand il faut aller se coucher, elle trouve des astuces pour retarder le moment fatidique... Et, elle réalise toujours son petit rituel du soir : elle ouvre grand les placards, elle farfouille dans les tiroirs, elle vérifie sous le lit, elle inspecte derrière le rideau... On ne sait jamais.

Mais ce soir, elle va faire la connaissance de Balthazar, le petit cauchemar. Un petit cauchemar un peu spécial : il est mignon, gentil et amusant ! Bizarre pour un cauchemar ?!

Et, après cette rencontre, il se pourrait bien que grâce à Balthazar, Lilly n'ait plus peur de fermer les yeux et de faire de beaux rêves avec son nouvel ami.



## Des rêves...

*« Les rêves rendent possible un travail de « nettoyage » en profondeur ».*

**Les rêves et les cauchemars permettent à l'enfant de mettre en scène ses frustrations, ses envies.** Sollicité chaque instant de la journée à découvrir le monde, l'enfant est confronté également aux interdits des adultes. Il doit obéir aux lois familiales (ne pas taper son frère ou casser les jouets) et aux règles de la société (obéir à la maîtresse, s'adapter au groupe). Tous ces conflits s'expriment de manière inconsciente, pendant la nuit, au travers de rêves ou de cauchemars. **Ils sont la manifestation d'un véritable combat intérieur, de la lutte entre le désir et la peur de grandir de l'enfant.**

L'enfant est simplement dépassé par un grand sentiment d'impuissance où s'oppose ce qu'il veut et ce qu'il peut. Il se rend compte qu'il n'a pas tous les pouvoirs.

Les rêves permettent donc à l'enfant de revisiter des situations qui l'ont déstabilisé. Par exemple, quand sa maman l'a grondé la veille, il a pu ressentir de la haine, avoir envie de lui faire du mal... alors que, par ailleurs, il l'aime plus que tout. La découverte de l'ambivalence de ses propres sentiments a pu le bouleverser.

Et puis, il n'a sans doute pas osé trop s'attarder sur cet accès de haine très choquant et l'a aussitôt refoulé. Alors s'il rêve d'un loup qui mord sa maman sans trop lui faire mal, il peut ainsi exprimer sa pulsion agressive sans pour autant se sentir coupable puisque c'est le loup le méchant, pas lui !

Les rêves lui permettent donc de développer une vie psychique harmonieuse, d'aller chercher tout ce qu'il a au fond de lui, de le faire sortir pour le retravailler.

## ... aux cauchemars

*« Le cauchemar survient quand le rêve n'a pas réussi à remplir sa fonction de protecteur et de gardien du sommeil »*

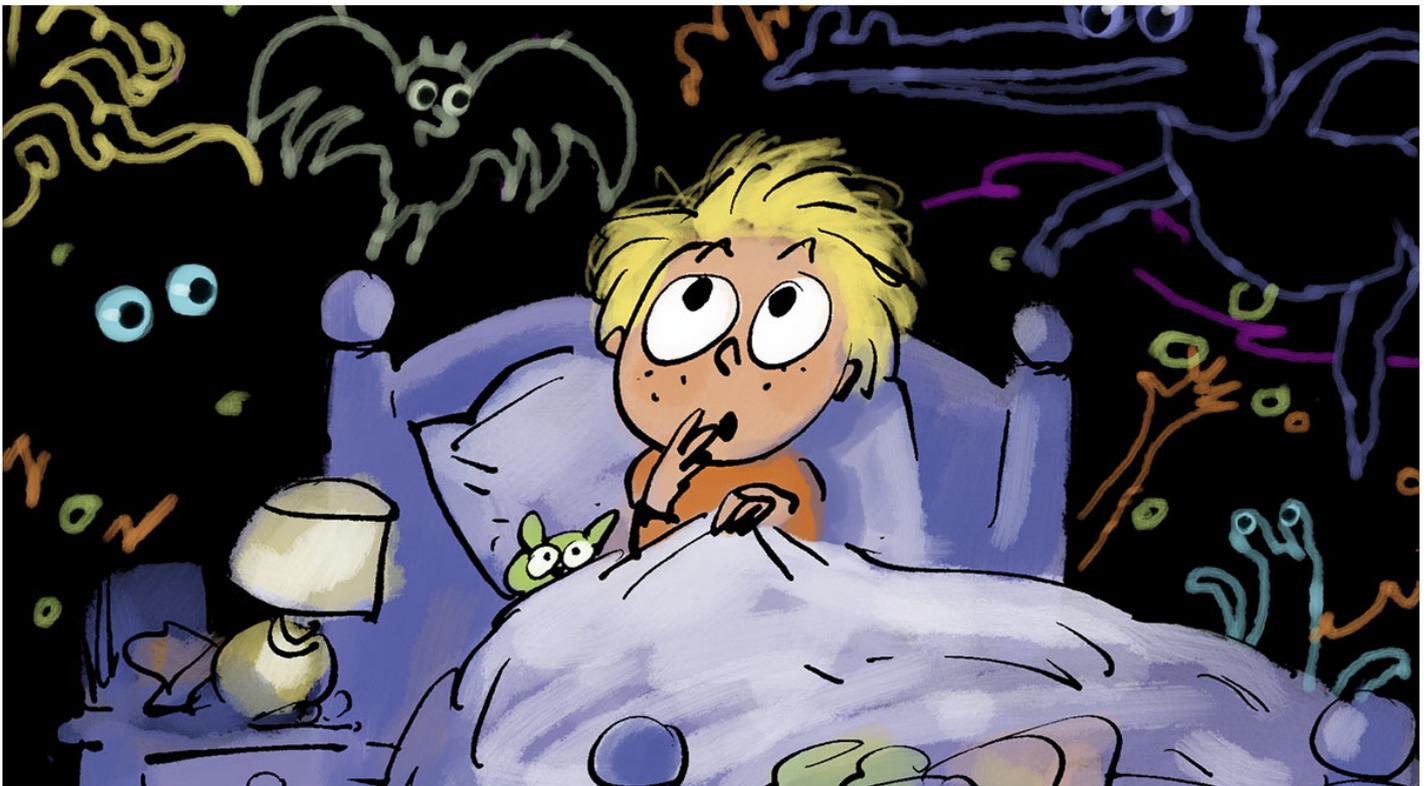
Le scénario que l'enfant s'est fabriqué échoue à canaliser et neutraliser les angoisses du petit dormeur. Celles-ci l'inondent, le submergent et le réveillent brutalement. Il est alors dans un état de frayeur bien réel, dans la

mesure où, jusqu'à 3 ou 4 ans, il a encore du mal à distinguer parfaitement la réalité de l'imaginaire.

L'expérience ne sera pas nocive pour autant, à condition que les parents soient là pour le rassurer. L'enfant sera alors pris dans les bras, câliné, il pourra constater qu'il n'est rien arrivé à ses parents, que leur amour pour lui est intact malgré la haine qu'il a pu éprouver dans la journée.

Les bénéfices du cauchemar sont donc plus secondaires que directs. Et à la différence du rêve qui se suffit à lui-même, **le cauchemar nécessite l'intervention des parents.**

Le cauchemar devient alors une **souape de sécurité très utile qui permet à l'enfant d'extérioriser ses angoisses, parfois profondes**, et l'aide ainsi à apprivoiser le monde des adultes.



## Intention des auteurs

Nous avons depuis longtemps le désir de créer un spectacle très jeune public, pour les tout-petits (crèches et maternelles).

Mais quel thème choisir ? Adapter un conte connu ? Créer une histoire ? Raconter une comptine ? Le choix était vaste... Nous avons lu de nombreux ouvrages, fait des recherches de contes et comptines et nous sommes tombés sur un ouvrage qui abordait les cauchemars. Il s'agit de « **Le Cauchemar de poche** » de *Jean-Luc Englebert*.

Les cauchemars... Voilà un sujet qui préoccupe beaucoup les tout-petits et qui fait partie de leur quotidien.

### **Et si nous faisons un spectacle sur la peur des cauchemars ?**

Les terreurs nocturnes et les cauchemars sont une phase obligatoire dans le développement psychoaffectif d'un enfant. Il existe plusieurs échelles dans les peurs. Au début, un bébé a peur de certains bruits dans la maison (une porte qui claque par exemple). Puis, il va avoir peur des bruits hors de la maison (une sirène de pompiers). Enfin, il va **avoir des peurs imaginaires** (le noir, les sorcières, les monstres). Ces peurs évoluent avec l'âge de l'enfant, elles sont normales et même nécessaires.

Et si nous essayions d'en parler de manière à dédramatiser cette période difficile et complexe pour les petits ? Mais comment en parler ?

### **Tout d'abord, créer un décor et un univers rassurant et proche des**

**enfants** : une chambre à coucher qui ressemblerait au plus près à la leur avec un lit à la taille de la comédienne, un décor avec une fenêtre, un placard, une veilleuse projetant des étoiles, des doudous et jouets... Le processus d'identification du tout petit avec le personnage du spectacle, Lilly, est lancé ! Et tous les éléments sont là pour jouer sur les peurs nocturnes liées aux cauchemars : les ombres des jouets, les bruits extérieurs, la peur de ce qui se cache dans le placard ou sous le lit...

**Une fois le décor planté, comment incarner ce petit cauchemar ?** Et si nous lui donnions vie ? Mais sous quelle forme ? Afin de dédramatiser les cauchemars, il faut que le nôtre soit un petit monstre (c'est tout de même un cauchemar) mais mignon, amusant et attendrissant. Il faut, à la fin du spectacle, que les petits n'aient plus peur des cauchemars. Une marionnette nous paraissait la meilleure des idées. Et notre Balthazar était né !

En mettant un visage, un nom, un corps et une voix sur le cauchemar, on lui prête des émotions et on le rend humain ! Il devient concret et de ce fait, bien moins effrayant.

Nous avons aussi joué sur un concept classique : le principe de l'arroseur arrosé ! Ici, celui qui a peur n'est pas la fillette Lilly mais le petit cauchemar Balthazar. C'est Lilly qui lui fait peur avec ses pleurs quand elle le voit. Il ne fait que réagir à sa manière. Ainsi, Lilly rassure Balthazar. En inversant les rôles, cela permet de renverser la situation et de la dédramatiser : si Balthazar fait peur à Lilly c'est parce qu'elle-même lui fait peur. Une sorte de réaction de défense et de peur.

Enfin, nous avons voulu que les enfants repartent à la fin du spectacle avec une arme pour se protéger des cauchemars qui surviennent dans leur sommeil. Notre arme ? Deux petites chansons rassurantes, poétiques et amusantes, faciles à apprendre et à chanter, telles des comptines. Ainsi, elles deviennent un bouclier de protection que les petits peuvent fredonner le soir lors du coucher ou lors d'un réveil difficile. Ils deviennent un chevalier conquérant et triomphant de leurs cauchemars !

*Avec ce spectacle drôle, poétique et attendrissant, nous voulons, à notre manière, accompagner les tout-petits dans cette étape difficile de leur développement. Leur apporter un peu de réconfort et des petites astuces afin de combattre leurs vilains cauchemars pour qu'ils se transforment en de jolis petits rêves apaisés.*

