

Cinéma Public Films
& Arnaud Demuynck présentent

GROSSE COLÈRE

& FANTAISIES



**Document
pédagogique**

conçu par Cinéma Public Films

AU CŒUR DES HISTOIRES

Dans le film *Grosse colère & fantaisies*, La Chouette du cinéma nous a encore une fois présenté de jolis courts-métrages. Te souviens-tu des 4 premières histoires ?

Place le bon titre sur la bonne image. Pour cela, reporte la lettre A, B, C, D ou E à côté du bon numéro.

1



3



2



4



- A Vague à l'âme
- B Grosse colère
- C Les Biscuits de Mamy
- D Quand j'avais peur du noir

UNE ADAPTATION RÉUSSIE

Le réalisateur, Arnaud Demuyne, s'est inspiré des livres écrits par **Mireille D'Allancé** pour faire vivre la colère et la peur de Robert à l'écran. Les courts-métrages *Grosse colère* et *Quand j'avais peur du noir* sont en effet des adaptations animées de deux célèbres albums jeunesse qui portent les mêmes titres.

Retrouve ces albums sur notre boutique : www.laboutiquecinemapublicfilms.fr

Réponses: 1 = D, 2 = A, 3 = B, 4 = C

VIVE... L'IMAGINATION!

Chacune de ces histoires met en scène de jeunes héros et héroïnes qui utilisent leur imagination pour résoudre leur problème. Quelle est la difficulté rencontrée par chaque personnage ? Comment l'imagination leur a-t-elle permis de les aider ?

Ce personnage:

... rencontre cette difficulté:

... MAIS... grâce à son imagination:

1



... a peur d'aller se coucher car il pense qu'il y a des monstres dans sa chambre.

Mais... inspirée par un petit animal, elle imagine marcher comme lui et s'amuse en le mimant.

A

W

2



... est triste de savoir sa Mamy décédée.

MAIS... les paroles douces et rassurantes de son nounours font disparaître tous les monstres.

B

X

3



... s'ennuie terriblement à la plage.

MAIS... en imaginant la retrouver sous son lit, il la fait revivre pour quelques heures de complicité en cuisine.

C

Y

4



... est de mauvaise humeur et ressent une forte colère.

MAIS... en imaginant sa colère sortir de son corps, elle s'atténue à l'intérieur de lui et il retrouve le calme.

D

Z

Remets les étapes dans le bon ordre en inscrivant le numéro du film dans la case correspondante.

Comme les héros de ces histoires, tu vas pouvoir toi aussi faire l'expérience du pouvoir de l'imagination !

Réponses: 1 = C et W, 2 = D et Z, 3 = A et X, 4 = B et Y

VAGUE À L'ÂME

Seule en bord de mer, une jeune fille s'ennuie, lorsqu'elle trouve un bernard-l'hermite. Intriguée par l'animal, elle l'observe et se met à l'imiter, puis à danser. Elle retrouve la joie grâce à son imagination et grâce à la danse !

Relie les points de 1 à 72 pour revoir la petite fille danser.



ÉTONNANT!

Ce crustacé naît sans coquille mais il en a besoin pour se protéger du soleil et des prédateurs; il doit donc trouver une **coquille abandonnée** pour s'y loger. Mais il doit en changer au fur et à mesure de sa croissance ! C'est au cours de la « **danse des bernard-l'hermite** » qu'il va pouvoir trouver une autre maison à sa taille.

Ce phénomène épatant est le suivant: plusieurs bernard-l'hermite se regroupent et se rangent du plus petit au plus grand. Chacun se débarrasse de sa coquille pour prendre celle de son voisin, qui est plus grande. Le plus imposant des crustacés doit alors se débrouiller pour trouver une coquille vide pour remplacer la sienne.

IMAGINE... UN ANIMAL QUI BOUGE!

Place au mouvement ! Comme la petite fille, tu vas pouvoir offrir à ton corps un espace de mouvement et de liberté.

1

Ferme les yeux, pense à l'animal de ton choix et imagine sa manière de se déplacer.

- Quelle est sa position initiale ?
- Se déplace-t-il lentement ou rapidement ?
- Grâce à ses pattes, ses ailes ou une autre partie de son corps ?
 - De manière rectiligne ou non ?
 - Est-il près du sol ou plutôt aérien ?
 - Quel(s) autres(s) détail(s) perçois-tu ?



2

Ouvre maintenant les yeux puis... imite-le !

Deviens cet animal: déplace-toi et bouge comme lui.

3

Continue à bouger puis transforme ton mouvement en danse.

Lente, rapide, saccadée, souple, rythmée ou non... ne réfléchis pas à comment doit être ta danse, laisse-toi aller tout simplement !

4

Définis ce que tu ressens.

Comment te sens-tu après cette danse ? Joyeux.se, excité.e, content.e de toi, de bonne humeur... ?



GROSSE COLÈRE

Robert est de mauvaise humeur ; il grimpe dans sa chambre où il laisse éclater sa colère. Celle-ci sort sous la forme d'un monstre rouge qui met le bazar dans sa chambre. Ennuyé par les dégâts causés, le garçon le fait rapetisser et l'enferme dans une boîte : il se sent maintenant apaisé.



Aide Robert à attraper sa colère pour la mettre en boîte



LE SAIS-TU ?



La colère est une **émotion naturelle**, que tout le monde ressent de temps à autre. Elle est simplement l'expression d'une **situation qui ne nous convient pas**, lorsque nous nous sentons par exemple frustrés ou victimes d'une injustice. Exprimer sa colère permet de la faire sortir de notre corps et de nous sentir mieux, comme Robert. On peut l'exprimer par exemple en parlant, en dessinant ou en écrivant.

IMAGINE... LE VISAGE DE TA COLÈRE!

Tu vas pouvoir, comme Robert, imaginer la forme que peut prendre ta colère.

1

Munis-toi de crayons de couleurs ou de feutres.

2

Pense à une situation qui t'a déjà mis.e en colère, à quelque chose qui a tendance à t'énervé. Soit attentif.ve à ce que tu ressens dans ton corps:

- Où se loge cette colère? Peut-être dans ton ventre, dans ta gorge ou dans ta tête?
- Quelles sensations ressens-tu?

3

Imagine que cette colère sorte de ton corps puis dessine-là.

À quoi ressemble-t-elle?

- Est-ce une forme géométrique, un personnage, un gribouillage?
- Quelles sont ses couleurs?
- Quelle est sa taille?



ROUGE DE COLÈRE!

La médecine traditionnelle chinoise prend l'image du feu pour parler de la colère ; lorsque le feu est trop fort, l'énergie stockée « monte » et colore ainsi le visage. De nombreuses personnes ont en effet les joues qui deviennent rouges lorsqu'elles sont en colère.

LES BISCUITS DE MAMY

Un petit garçon vient de perdre sa grand-mère. Sa présence lui manque et il se rappelle avec nostalgie des biscuits qu'elle cuisinait. Son imagination est si puissante qu'il la retrouve sous son lit ! Ils concoctent ensemble leur recette favorite de gâteaux.

10 biscuits sont cachés dans l'image. Retrouve-les !



LE CYCLE DE LA VIE

Tous les êtres vivants naissent et meurent, c'est le cycle naturel de la vie ! As-tu déjà observé une feuille tomber par terre ? Sais-tu que si on la laisse sur le sol, elle se désintègre petit à petit et enrichit la terre ? Et grâce à cette terre, une nouvelle plante peut pousser, qui elle-même aura des feuilles qui tomberont au sol une fois leur vie achevée, et ainsi de suite. Ainsi le cycle de la vie peut continuer.

Réponses: 1 sous l'oiseau, 2 dans la main et dans la bouche de mamy, 3 sur la table, 1 sur meuble du fond, 2 dans la main et sur le ventre de mamy

IMAGINE... UNE BELLE HISTOIRE!

Tu vas pouvoir toi aussi inventer une histoire qui te donne du baume au cœur.

1

Choisis deux personnages.

- Qui est le héros/l'héroïne?
 - A-t-il/elle un nom?
- Quel est l'autre personnage?
- Sont-ils des personnes que tu as connues et qui ne sont plus là ou encore vivantes?
 - Des personnages de films, de livres?
 - Des créatures totalement imaginaires?

2

À quelle époque se passe ton histoire et dans quel lieu ?

- Est-ce l'époque actuelle, dans le passé, dans le futur?
- L'histoire se déroule-t-elle en France ? Dans quelle région?
 - Quel est le paysage, le décor?
 - Est-ce à l'extérieur, à l'intérieur?
- Dans un lieu que tu connais ou un lieu imaginaire ?

3

Complète maintenant cette intrigue

..... a un rêve: c'est de
nom de ton personnage principal indique son rêve

Il le souhaite depuis
choisis depuis quand

Mais il ne pense pas y parvenir, car il
imagine pourquoi il pense ne pas pouvoir y arriver

Alors il se sent
comment se sent-il?

Un jour, il se rend
où se rend-il?

Sur son chemin, il rencontre
Nom de ton personnage secondaire

qui a un pouvoir caché, celui de
pouvoir du personnage secondaire

Alors voici ce qu'il dit à
personnage principal

Il lui propose ensuite de l'aider en faisant ceci:
imagine ce qu'il fait pour l'aider

...ce qui fonctionne à merveille!

..... a enfin réalisé son rêve et remercie du fond cœur
personnage principal personnage secondaire

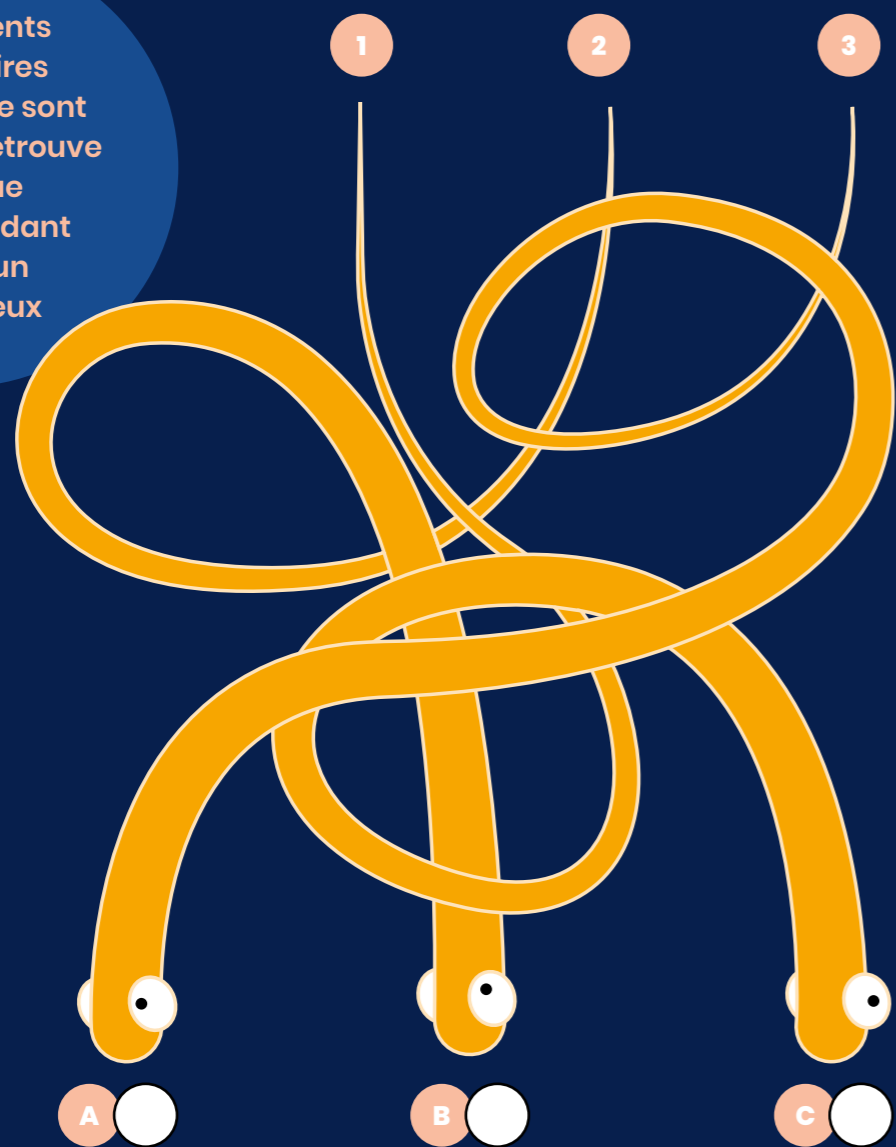
qui est désormais son ami.



QUAND J'AVAIS PEUR DU NOIR

Robert n'aime pas aller se coucher car il pense que des monstres peuplent sa chambre. Son imagination est effectivement débordante ! Il trouve le courage malgré tout d'aller sauver son petit ours en peluche, qui, en retour, l'aide à s'apaiser.

Les serpents imaginaires de Robert se sont emmêlés. Retrouve la queue correspondant à chacun d'entre eux



LE SAIS-TU ?

La peur est une **autre émotion naturelle**. Nous la ressentons lorsque **nous perdons notre confiance**, lorsque **nous ne nous sentons pas en sécurité**. Tout le monde ressent de la peur, même les adultes ! Demande à tes parents, par exemple de quoi ils ont peur.

Réponses : 1 = C, 2 = B, 3 = A

IMAGINE... TON COPAIN DÉFENSEUR !

Tu vas maintenant pouvoir créer ton coéquipier défenseur : une fois installé dans ta chambre, avec un brin d'imagination, il t'aidera à affronter tes peurs et autres tracas.

1

Choisis les couleurs de pâte à modeler qui te plaisent.

2

Crée ton ami défenseur.

- Est-ce un personnage, un objet, un animal, une personne, seulement une forme ?
- De combien de parties se compose-t-il ?
- Quelle forme a-t-il ?

3

Choisis-lui une place.

Installe-le dans ta chambre, dans un endroit qui te permettra facilement de le voir et l'attraper si besoin.

4

Fais appel à lui.

Lorsque tu en ressentiras le besoin, tu pourras faire appel à lui pour te rassurer, t'aider à résoudre tes problèmes : utilise ton imagination !



MÉTHODE

Tu cherches à calmer tes émotions ?

Essaye cette méthode pour calmer ton émotion lorsqu'elle est trop forte : assieds-toi ou allonge-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi uniquement sur ta respiration, sans chercher à la calmer. Sois simplement attentif à l'air qui rentre par le nez et l'air qui ressort par la bouche. Dès qu'une pensée arrive, laisse-la passer et reviens à ta respiration. En quelques minutes ton calme sera revenu.



Cinéma Public Films

21 rue Médéric, 92250 La Garenne-Colombes

Conception & rédaction


Élodie Bois

Graphisme

Lea Herrenschildt & Romain Salvati

Rejoignez-nous sur   

Partenaires

L'école des loisirs  LA COLLE DU BOUQUIN

