



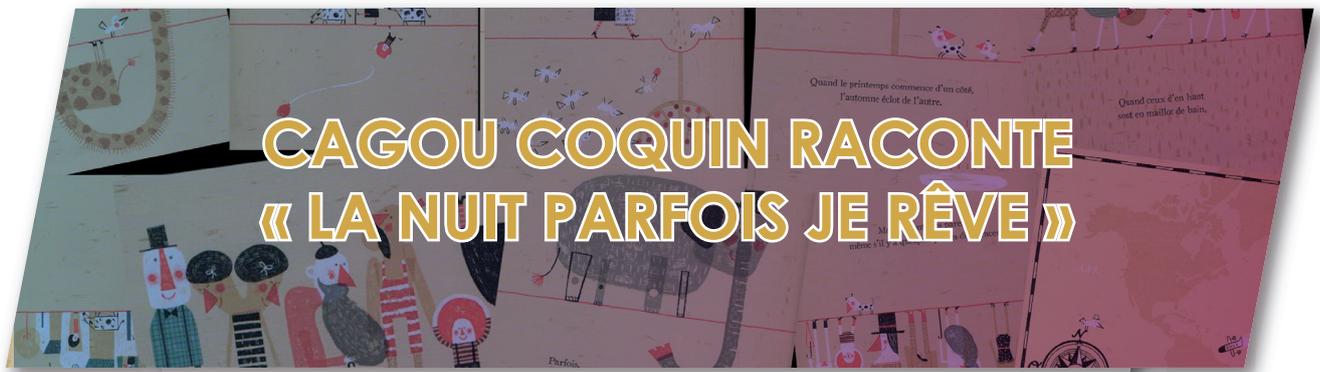
Réussir, Être Bien, Être Ensemble à la maternelle

ÉDUCATION À LA SANTÉ

exploitation de l'album
La nuit parfois je rêve

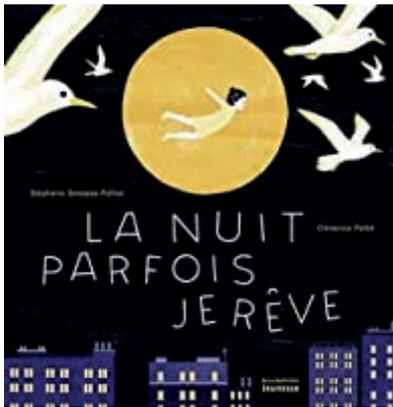


- ✓ Des repères sur les programmes scolaires et les compétences en éducation à la santé
- ✓ Une séquence d'apprentissage en compréhension et en éducation à la santé
- ✓ Des propositions pour organiser la classe
- ✓ Des albums en réseau



CAGOU COQUIN RACONTE « LA NUIT PARFOIS JE RÊVE »

Stéphanie Demasse-Pottier - Clémence Pollet (Illust.)



TÉMOIGNAGE

*Séquence riche et motivante.
Les élèves ont bien retenu les notions et l'histoire.*

Dans le cadre du projet REBEE Maternelle, nous avons choisi l'album « La nuit parfois je rêve » de Stéphanie Demasse-Pottier & Clémence Pollet pour travailler avec les élèves sur leur représentation du sommeil dans toutes ses dimensions et explorer les conditions d'un sommeil réparateur.

Au fil des pages, les élèves découvriront toutes ces pensées et ces rêves qui viennent troubler la nuit, qui peuplent le sommeil ou parfois le retardent. Cet album leur permettra d'exprimer à la fois leurs craintes et leur peur de la nuit ou du noir, mais aussi celles de la journée qui prennent de l'ampleur dans la solitude de la nuit. On pourra s'interroger sur les conditions nécessaires au bon endormissement et repérer celles qui le perturbent. Cet album aidera enfin à trouver des moyens de se reconforter, de se rassurer et même de s'évader dans un monde imaginaire.

En lien avec les programmes, la progression que nous proposons s'intégrera plus particulièrement dans la partie « Explorer le monde » en permettant entre autres aux élèves de situer des événements vécus les uns par rapport aux autres et en les repérant dans la journée ; de connaître et mettre en œuvre quelques règles d'une vie saine, de distinguer des réalités différentes selon leurs caractéristiques sensorielles.

Par ailleurs, il sera possible, notamment en Grande Section, d'aborder la question de l'origine, de l'enracinement dans une famille et une communauté, de l'identité. Les compétences de connaissance de soi et d'appartenance pourront ainsi être développées.

Nous vous proposons ce document d'exploitation pour préparer la mise en œuvre (déroulement, consignes...) de l'apprentissage en classe dans le cadre du projet REBEE.

Table des matières

1. Des éléments sur l'éducation à la santé en maternelle	4
1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif	4
1.2 La santé, un concept pluriel	4
1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école	4
1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain	5
1.5 Les compétences visées	6
2. Des repères sur les compétences en santé et les programmes scolaires	8
2.1 Les compétences en santé pouvant être développées avec « La nuit parfois je rêve »	8
2.2 Les domaines d'apprentissage abordés dans le dispositif REBEE « La nuit parfois je rêve »	9
3. Lecture de l'album en séances inspirées de la méthode Narramus	10
3.1 SÉANCE 1 - Les couleurs de la nuit	12
1- Recentration	12
2- Observer la page de couverture de l'album	12
3- Des activités autour de la nuit	13
3.2 SÉANCE 2 - S'endormir	15
1- Recentration	15
2- Apprendre à mettre le vocabulaire en mémoire	15
3- Lire et raconter les trois premières doubles pages	16
4- Utiliser le vocabulaire appris	18
5- Des activités autour du sommeil	18
6- Consolider la notion de chronologie	21
3.3 SÉANCE 3 - Ce qui nous empêche de dormir	22
1- Recentration	22
2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire	22
3- Découvrir ce qui empêche de s'endormir	23
4- Utiliser le vocabulaire appris	24
5- Lister ce qui peut empêcher de s'endormir	24
6- Identifier les émotions de la narratrice	25

3.4 SÉANCE 4 - Ce qui aide à t'endormir	25
1- Recentration	25
2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire	26
3- Découvrir ce qui aide à s'endormir	26
4- Utiliser le vocabulaire appris	28
5- Reconnaître les signes de fatigue	28
3.5 SÉANCE 5 - Un endroit confortable pour dormir	32
1- Recentration	32
2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire	32
3- Découvrir que la chambre est un refuge	33
4- Utiliser le vocabulaire appris	34
5- Exprimer ses sentiments	34
3.6 SÉANCE 6 - Quand la nuit se termine	36
1- Recentration	36
2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire	36
3- Découvrir que le livre et la nuit ont une fin	37
4- Utiliser le vocabulaire appris	37
5- Une journée bien remplie.....	37
4. Des propositions pour organiser la classe	38
4.1 La maison du sommeil	38
4.2 L'espace « construction »	38
4.3 Des blocs de toutes les sortes pour construire la maison de nos rêves! De la plus réaliste à la plus farfelue!	38
4.4 Des dessins à colorier sur les astres, les activités extérieures de nuit, l'imaginaire, etc.	38
4.5 L'espace « manipulation »	39
4.6 Un atelier arts plastiques	40
5. Albums en réseau	41

1. Des éléments sur l'éducation à la santé en maternelle

1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif

Le dispositif « réussir, être bien, être ensemble » aborde la santé du point de vue de l'éducation et pas de la médecine. En effet, il s'agit d'intervenir non pas en réponse à une demande ou du fait d'une maladie mais bien de s'adresser à des élèves de maternelle qui, pour la très grande majorité d'entre eux, vont bien. L'enjeu est donc de mettre en œuvre des activités pédagogiques visant à développer chez tous les élèves la capacité à prendre en charge leur propre santé de façon autonome et responsable au sein d'un environnement, un contexte social, religieux et culturel déterminé.

1.2 La santé, un concept pluriel

Le concept de santé est pluridimensionnel et cache sous une apparence de consensus, une **large diversité** d'expériences et de significations. Il est en effet très loin d'être univoque, sa perception diffère largement non seulement d'une **culture** à l'autre, d'un **groupe social** à l'autre, d'une **personne** à l'autre mais aussi pour une même personne **d'une période à l'autre de son existence**.

La santé présente **diverses dimensions** irréductibles : physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle, environnementale. Ces différentes dimensions ont des caractéristiques et une importance variée selon les personnes et les groupes humains. Plus profondément, il est question de rapport au monde, de sens donné aux événements. La santé ne peut se penser indépendamment de tout ce qui fait l'existence humaine dans ses **rapports à soi, aux autres et à l'environnement**. Pour éduquer à la santé, il est nécessaire de considérer l'individu comme un sujet enraciné dans une histoire, un temps, un lieu.

En Nouvelle-Calédonie, la richesse de la **diversité culturelle** conduit à la coexistence d'une large variété de rapport à la santé. L'existence ou non d'un dualisme corps esprit, la signification donnée aux maladies, la place de la santé dans la vie sociale contribue à façonner la relation que chacun, communauté ou individu, entretient avec la santé. Loin des caricatures qui tendent à opposer des visions mystiques et organiques de la maladie, il s'agit d'une myriade de nuances qui intègrent différemment les dimensions physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle et environnementale.

En termes d'éducation, l'enjeu est ainsi de **permettre à tous les enfants de construire ce rapport à la santé**, quelle que soit la communauté calédonienne au sein de laquelle ils s'identifient, Kanak, Européens, Wallisiens et Futuniens, Polynésiens, Asiatiques ou Métis ne se reconnaissant pas dans ces groupes. Il s'agit, au-delà de l'identification de causalités univoques, de leur **permettre d'identifier les interactions entre les comportements considérés, les spécificités des personnes et de leur histoire et les déterminants environnementaux**.

1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école

Les données de la recherche montrent que la santé de chacune et chacun est sous l'influence d'un ensemble de facteurs que l'on peut organiser de la façon suivante :

1. « Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel » concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général. Ces rapports peuvent être favorables ou défavorables à la santé. Les personnes désavantagées ont tendance à montrer une prévalence plus élevée des facteurs comportementaux comme le tabagisme et une alimentation médiocre et feront également face à des contraintes financières plus importantes pour choisir un style de vie plus sain.

2. « Réseaux relationnels et communautaires » comprennent les influences sociales et collectives, l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables. Ces interactions sociales et ces pressions des pairs influencent les comportements individuels de façon favorable ou défavorable.

3. « Facteurs liés aux conditions de vie » se rapportent à l'accès aux services et aux équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, éducation ainsi que le rapport à l'environnement local. Dans cette strate, les conditions d'habitat plus précaires, l'exposition

aux conditions de travail plus dangereuses et stressantes et un accès médiocre aux services créent des risques différentiels pour les personnes socialement désavantagées.

4. « Conditions socio-économiques, culturelles et environnementales » qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays ou du territoire, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Le niveau de vie atteint dans une société, peut par exemple influencer sur les possibilités d'un logement, d'un emploi et d'interactions sociales, ainsi que sur des habitudes en matière d'alimentation et de consommation des boissons. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

Si l'école maternelle n'agit pas sur tous les déterminants de la santé, elle est en interaction avec une large part d'entre eux. Son action passe à la fois via les enseignements dispensés et la vie à l'école. Elle ne constitue en rien une « baguette magique » qu'il suffirait d'activer efficacement pour changer massivement les comportements individuels. L'école est l'une des expériences qui apporte une contribution propre au **développement de la personne**. Cette expérience est appelée à s'articuler avec celles des autres lieux d'éducation qu'il s'agisse de la famille, des pairs, de la vie spirituelle, culturelle ou sportive... C'est en articulation avec l'éducation familiale, en référence à la distinction sphère publique / sphère privée qu'est pensée l'éducation à la santé à l'école. Elle est centrée sur ce qui est commun, sur l'ouverture à la diversité culturelle, l'éducation des citoyens et le vivre ensemble.

1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain

La légitimité de l'éducation à la santé à l'école ne se fonde pas en premier lieu sur la référence aux problèmes de santé mais en termes de **construction de compétences** visant à permettre à la personne de faire des choix éclairés et responsables. Pour que les personnes puissent prendre en charge leur santé individuellement et collectivement, il est nécessaire que des connaissances soient acquises, mais ce n'est pas suffisant, il est indispensable d'être en capacité de choisir, de mettre à distance la pression des stéréotypes. C'est bien le rôle de l'école que de mettre en œuvre des activités visant, par exemple, à dire la loi, transmettre des connaissances, connaître et être capable d'accéder aux ressources sanitaires et sociales, développer la confiance en soi ou la capacité à résister à l'emprise des médias et des pairs. Il s'agit de permettre aux élèves de s'approprier les moyens de construire leur propre liberté comme personne et comme citoyen... c'est-à-dire d'éduquer à la citoyenneté. C'est bien la personne et son émancipation qui est au cœur de l'éducation à la santé à l'école.

À l'école, la santé est ainsi perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non un but en soi. Elle n'est pas un état mais un **essai d'équilibre**. Il s'agit de permettre à chacun de « *vivre une vie possible pour soi dans son environnement physique, culturel* ». C'est un concept positif mettant en valeur les ressources environnementales, culturelles, sociales et individuelles (OMS, 1986). Loin d'une démarche de transmission de règles intangibles définies une fois pour toute, ou de contribution à l'émergence d'un nouvel ordre moral issu de la « culture citadine occidentale globalisée » et qui devrait s'imposer aux « iliens », aux « classes populaires », aux « ruraux », aux « peuples indigènes »... il s'agit de la **construction progressive d'un rapport autonome et responsable à la santé**. L'enjeu est donc de proposer à tous les enfants des balises, des repères en matière de santé. L'insistance sur le « tous » les élèves est liée à l'attention particulière portée à ceux qui présentent une vulnérabilité liée à un handicap, leur situation sociale ou de santé.

1.5 Les compétences visées

Toutes les disciplines scolaires contribuent à l'éducation à la santé des enfants. Sur la base des données relatives aux déterminants de la santé en Nouvelle-Calédonie, les compétences à développer ont été organisées autour de trois pôles relatifs à la construction des rapports à soi, aux autres et à l'environnement :

RAPPORT À SOI

1. **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions.
2. **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque.
3. **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé.
4. **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables.

RAPPORT AUX AUTRES

5. **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits.
6. **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé.
7. **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé.
8. **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel.

RAPPORT À L'ENVIRONNEMENT

9. **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.



La santé

Ses déterminants

Les compétences à maîtriser (littéracie en santé)

Les axes du travail pédagogique

La santé dans ses composantes :

Biologique
Psychologique
Sociale
Environnementale

1. « **Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel** » concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général.
2. « **Réseaux relationnels et communautaires** » comprennent les influences sociales et collectives : l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables.
3. « **Facteurs liés aux conditions de vie** » se rapportent à l'accès aux services et équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, l'éducation ainsi que le rapport à l'environnement local.

NB : d'autres déterminants de la santé sont à l'œuvre notamment les « **conditions socio-économiques, culturelles et environnementales** » qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

1. **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions...
2. **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque...
3. **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé...
4. **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables...
5. **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits...
6. **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé...
7. **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé...
8. **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel...
9. **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé...

Rapport à soi

Rapport aux autres et au monde social

Rapport à l'environnement

Les activités proposées ici contribuent à développer ces compétences en petite, moyenne et grande sections de maternelle.



2. Des repères sur les compétences en santé et les programmes scolaires

2.1 Les compétences en santé pouvant être développées avec

« La nuit parfois je rêve »

Le tableau suivant détaille quelles sont les compétences santé du projet Rebee visées par les activités proposées au cours des séances et dans les différents espaces de la classe.

Compétences en santé		Activités de recentration	SÉANCES					
			1	2	3	4	5	6
Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel	Connaissance de soi ¹							
	Autonomie ²							
	Habitudes de vie ³							
	Choix ⁴ ?							
Réseaux relationnels et communautaires	Communication ⁵							
	Appartenance ⁶							
	Ressources ⁷							
	Esprit critique ⁸							
Facteurs liés aux conditions de vie	Enracinement ⁹							

¹ **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions...

² **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque...

³ **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé...

⁴ **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables...

⁵ **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits...

⁶ **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel...

⁷ **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé...

⁸ **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé...

⁹ **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé...

2.2 Les domaines d'apprentissage abordés dans le dispositif REBEE

« La nuit parfois je rêve »

Les éléments suivants sont extraits du Programme du cycle des apprentissages premiers (cycle 1) petite, moyenne et grande section de maternelle, **Délibération n°127 du 13 janvier 2021** portant sur l'organisation de l'enseignement primaire de la Nouvelle-Calédonie.

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

- Oser entrer en communication.
- Comprendre et apprendre.
- Échanger et réfléchir avec les autres.
- Écouter de l'écrit et comprendre.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

- Observer, comprendre et transformer des images.
« Les enfants apprennent peu à peu à caractériser les différentes images, fixes ou animées, et leurs fonctions, et à distinguer le réel de sa représentation, afin d'avoir à terme un regard critique sur la multitude d'images auxquelles ils sont confrontés depuis leur plus jeune âge. »
- Pratiquer quelques activités des arts du spectacle vivant.
« Une pratique de ces activités artistiques adaptée aux jeunes enfants leur permet de mettre ainsi en jeu et en scène une expression poétique du mouvement, d'ouvrir leur regard sur les modes d'expression des autres, sur la manière dont ceux-ci traduisent différemment leur ressenti. »

Explorer le monde

- Se repérer dans le temps et l'espace.
- Stabiliser les premiers repères temporels.
- Introduire les repères sociaux.
- Consolider la notion de chronologie.
- Découvrir le monde vivant.
« L'enseignant conduit les enfants à observer les différentes manifestations de la vie animale et végétale. Ils découvrent le cycle que constituent la naissance, la croissance, la reproduction, le vieillissement, la mort en assurant les soins nécessaires aux élevages et aux plantations dans la classe ».
« Ils identifient, nomment ou regroupent des animaux en fonction de leurs caractéristiques (poils, plumes, écailles...), de leurs modes de déplacements (marche, reptation, vol, nage...), de leurs milieux de vie, etc. »
- Être capable d'observer, de comprendre et de décrire une image.

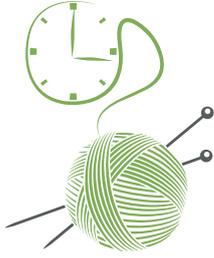
3. Lecture de l'album en séances inspirées de la méthode Narramus

Les séances	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions	Objectifs santé
1 Les couleurs de la nuit	Observer et comprendre la couverture de l'album.	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de manifester une confiance en soi. Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.
2 S'endormir	Lire et raconter les trois premières doubles pages de l'album. Vocabulaire : détricoter ; héros-héroïne ; casser la figure.	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de manifester une confiance en soi. Être capable de prendre du recul et apprendre à gérer ses émotions. Être capable de mettre en œuvre quelques règles d'une vie saine. Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre. Être capable de prendre du recul et apprendre à gérer ses émotions.
3 Ce qui empêche de s'endormir	Lire et raconter jusqu'à la page 10 de l'album. Vocabulaire : imagination ; sauver.	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre. Être capable de prendre du recul et apprendre à gérer ses émotions. Être capable de manifester une confiance en soi.
4 Ce qui aide à s'endormir	Lire et raconter jusqu'à la page 15 de l'album. Vocabulaire : navigatrice ; être emmitoufflé.	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de manifester une confiance en soi. Être capable d'identifier le lien entre comportements et santé.
5 Un endroit confortable pour dormir	Lire et raconter jusqu'à la page 20 de l'album. Vocabulaire : être triste ; être fâché.	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé.
6 Quand la nuit se termine	Lire et raconter jusqu'à la page 22 de l'album. Vocabulaire : sur la pointe des pieds	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel.

ACTIVITÉ

Cartes « vocabulaire » et memory

À photocopier en double exemplaire, à coller sur un carton et découper pour faire les activités proposées.

 <p>détricoter le fil de la journée</p>	 <p>héros héroïne</p>	 <p>casser la figure</p>	 <p>imagination</p>
 <p>sauver</p>	 <p>navigatrice</p>	 <p>être emmitouffé</p>	 <p>être triste</p>
 <p>être fâché</p>	 <p>sur la pointe des pieds</p>	 <p>être fatigué</p>	 <p>dormir</p>
 <p>être terrifié</p>	 <p>être paniqué</p>	 <p>être inquiet</p>	

3.1 SÉANCE 1 - Les couleurs de la nuit

En parallèle et/ou à la suite de la séance 1 Narramus « Découvrir le début de l'histoire et bien le comprendre » pages 27 à 31, la première étape de ce parcours santé consistera à identifier les bruits qui nous empêchent de dormir dans l'objectif d'améliorer les conditions d'un bon sommeil.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques : observer, comprendre et transformer des images
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
Compétences en santé	Explorer le monde : se repérer dans le temps.
	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
Objectifs santé	Rapport à l'environnement : enracinement.
	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. <i>Pour chaque séance, l'enseignant sera attentif au respect des règles d'écoute et de prise de parole au sein du groupe. Cela participera à développer à la fois le respect d'autrui mais aussi l'estime de soi de chaque enfant. Féliciter régulièrement les enfants pour leur écoute attentive et chaque fois qu'ils prennent la parole en respectant les règles établies par l'enseignant dans sa classe.</i>
	Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre. Être capable de manifester une confiance en soi.

1- Recentration

Quelques minutes suffisent pour donner du sens à l'apprentissage et fédérer l'intérêt des enfants. La recentration a pour objectif de créer une ambiance, un cadre d'apprentissage en lien avec la thématique REBEE abordée dans l'album.

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en demi-cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, s'écouter respirer calmement, sentir l'air frais qui rentre dans les narines puis l'air plus chaud qui en ressort.

Après 4 ou 5 mouvements respiratoires, **expliquer** l'objectif de cette activité de classe sans donner le titre de l'album : « On va découvrir ensemble un album. On va travailler longtemps sur cet album pour que vous le compreniez bien et pour qu'à la fin, quand on aura beaucoup travaillé, vous soyez capables d'exprimer ce que vous ressentez, ce à quoi vous pensez ou rêvez. »

2- Observer la page de couverture de l'album

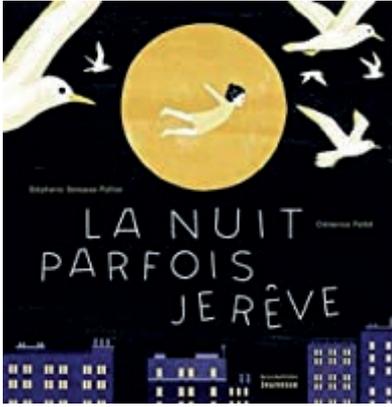


SUGGESTION

Pour cette étape, Marina a mis en place des ateliers de compréhension d'image en suivant la démarche proposée par le Réseau des Observatoires Locaux de la Lecture. Elle recommande de bien insister sur les couleurs.

<https://www.roll-descartes.fr/uploads/aci-roll-cycle-1-protocole.pdf>

Marina - GS - école de Netchaot



Montrer la couverture de l'album et dire : « Regardez bien la couverture de cet album. Observez les couleurs, ce qui est dessiné. » Laisser du temps aux enfants pour observer et deviner le thème de l'album.

L'enseignant va ensuite interroger un élève sur ce qu'il a compris.

Dire : « Que reconnais-tu sur la couverture de l'album ? » Des oiseaux blancs et jaunes, la lune jaune. « **Pourquoi dis-tu que c'est la lune ?** » Le ciel noir, il fait nuit, des immeubles en bas avec les fenêtres éclairées, une petite fille qui vole avec les oiseaux. « Est-ce possible de voler comme cela ? » Dans les rêves, dans l'imaginaire. Si besoin, demander ensuite à un autre élève de corriger (par exemple si un enfant voit le soleil à la place de la lune) et de compléter l'observation.

Faire la synthèse : « Vous avez bien compris : l'album va parler de ce qui se passe la nuit. Son titre est 'La nuit parfois je rêve.' C'est une petite fille comme vous qui raconte cette histoire que nous allons lire ensemble. »

Dire : « Mais avant de lire, dans le titre de l'album, la petite fille dit 'parfois', qu'est-ce que signifie ce mot ? »

Donner la parole à un élève. Si besoin, demander ensuite à un autre élève de compléter ou de corriger l'explication. « 'Parfois' signifie qu'elle ne rêve pas toutes les nuits. Certaines nuits elle ne rêve pas ou ne se souvient pas d'avoir rêvé. » Peut-être certains élèves parleront ici de cauchemars qui les ont réveillés la nuit...

Rien n'impose de faire toutes les activités suivantes, ni de les enchaîner immédiatement après la séance « Langage ». Elles pourront être proposées sur un autre créneau horaire de l'emploi du temps de la classe. C'est à l'enseignant de planifier sur une semaine de classe ou une période la programmation autour de l'album « La nuit parfois je rêve. »

3- Des activités autour de la nuit

- **Communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.**

Imaginer ce qu'il se passe la nuit à l'école, dans le jardin..., quand on dort.

- **Dessiner**

Dessiner la nuit.

Mettre en premier une œuvre mélanésienne sur la nuit.

Travailler sur les couleurs de la nuit à partir d'une ou plusieurs œuvres d'art :



Vincent Van Gogh, *Nuit étoilée à St-Rémy*, 1889



Camille Pissarro, *Boulevard Montmartre Effet de nuit*, 1897, Huile sur toile

- **Dictée à l'adulte**

Dessiner un rêve et le raconter dans le cahier d'écrivain.

• **Le temps**

Travailler sur la temporalité : matérialiser la nuit par une grande feuille noire, le jour par une grande feuille blanche. Montrer des images d'animaux diurnes et nocturnes, d'enfants et d'adultes (éveillés ou endormis), et demander aux enfants de les placer soit sur la page nuit, soit sur la page jour.

Sur l'activité ci-dessous, repérer les objets en rapport avec le jour ou la nuit.

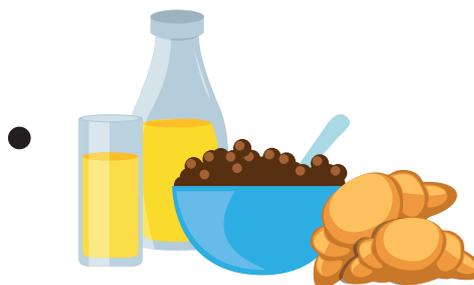
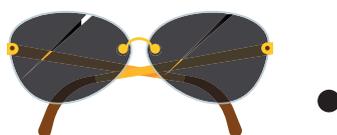
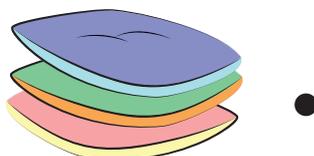
ACTIVITÉ

JOUR ET NUIT

Je choisis 2 couleurs.

J'attache au soleil les objets en rapport avec le jour.

J'attache à la lune les objets en rapport avec la nuit.



3.2 SÉANCE 2 - S'endormir

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques : dessiner.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
Compétences en santé	Explorer le monde : se repérer dans le temps.
	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
Objectifs santé	Rapport à l'environnement : enracinement.
	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe.
	Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.
	Être capable de prendre du recul et apprendre à gérer ses émotions.
	Être capable de manifester une confiance en soi.
	Être capable de mettre en œuvre quelques règles d'une vie saine.



SUGGESTION

Pour la recentration, on peut demander aux élèves de dessiner la couverture de l'album telle qu'ils s'en souviennent, puis comparer ce qu'ils ont imaginé avec l'illustration et valider.

Marina - GS - école de Netchaot

1- Recentration

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, inviter les élèves à **fermer les yeux** pour bien **se souvenir de la couverture de l'album** que l'on a observée ensemble.

Dire : « Fermez les yeux, pensez à la couverture de l'album que nous avons observée 'tel jour'. Souvenez-vous : la couverture est noire, avec un rond orange, des oiseaux blancs et jaunes qui volent et au milieu une petite fille. C'est la nuit, la lune brille, les lumières sont éclairées dans les maisons. Le titre de cet album est 'La nuit parfois je rêve'. Ouvrez doucement les yeux. »

Montrer la couverture de l'album.

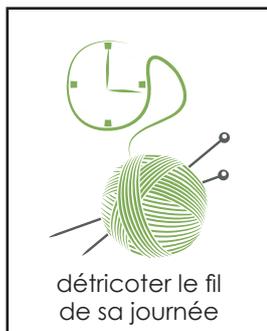
2- Apprendre à mettre le vocabulaire en mémoire

Dire : « Dans les premières pages, il y a des mots difficiles, des expressions difficiles. Il faut apprendre ce qu'ils veulent dire pour pouvoir raconter l'histoire. Aujourd'hui, vous allez tous ouvrir une petite boîte dans votre mémoire (faire semblant d'ouvrir une boîte) : on dira que c'est la boîte qui s'appelle 'La nuit parfois je rêve' dans laquelle vous rangerez toutes les expressions et tous les mots nouveaux. »



Montrer et expliquer le pictogramme représentant la boîte.

« Chaque fois que vous verrez cette image, vous saurez que vous allez apprendre de nouveaux mots ou de nouvelles expressions. »



Afficher l'image « détricoter le fil de sa journée », la nommer (si possible apporter un petit morceau de tricot à détricoter devant les enfants).

Dire : « *Détricotage c'est défaire un tricot, un pull. On tire le fil et l'on défait les dernières mailles tricotées. Quand on utilise l'expression 'Je détricote le fil de ma journée', cela signifie 'Je pense à ce que j'ai fait aujourd'hui'. Rangez cette expression dans la boîte et n'oubliez pas de mettre aussi l'image pour bien vous la rappeler.* »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'détricotage' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.



Afficher l'image « héros – héroïne », la nommer.

Dire : « *L'héroïne de l'histoire est le personnage principal. Souvent, le héros ou l'héroïne est une personne courageuse, qui réalise des actions exceptionnelles. Quelquefois, les héros ou les héroïnes sont des êtres imaginaires qui ont des pouvoirs spéciaux, surnaturels ou magiques.* »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'héros - héroïne' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.



Afficher l'image « casser la figure à quelqu'un », la nommer.

Dire : « *Dans le langage familier, 'casser la figure à quelqu'un' signifie se battre avec lui, le frapper.* » Si besoin, donner des exemples de mots et expressions connus des élèves en langage familier et en langage soutenu.

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'casser la figure à quelqu'un' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.

Récapituler en montrant une nouvelle fois toutes les images et en invitant les élèves à les nommer.

Expliquer : « Je vais afficher les images des expressions et des mots que vous venez d'apprendre. Mais attention ! Vous n'avez pas le droit de dire leur nom avant que je donne le signal. Quand je le donnerai, vous devrez tous dire le mot, ensemble, le plus doucement possible, en chuchotant. »



Présenter la boîte « mémoire des mots » aux élèves. Leur expliquer qu'on y mettra les images de tous les mots et de toutes les expressions appris en travaillant sur l'album 'La nuit parfois je rêve'.

Donner une image à un élève, lui demander de la nommer puis de la mettre dans la boîte. Procéder de la même manière avec toutes les autres cartes.

Laisser la boîte en accès libre dans la classe pour que les élèves puissent jouer avec les cartes au moment des jeux libres : les nommer, les décrire, les trier, les classer...

3- Lire et raconter les trois premières doubles pages

Expliquer la démarche aux élèves. « Je vais lire le début de l'album 'La nuit parfois je rêve', mais je ne vais pas vous montrer l'image tout de suite parce que je suis sûr/sûre que vous pouvez la fabriquer vous-mêmes, en faisant apparaître dans votre tête les images de ce que je dis (je lis). C'est un peu comme si vous fabriquiez un dessin animé de l'histoire dans votre tête. Ensuite, je vous montrerai l'image de l'album et vous pourrez la comparer avec la vôtre. »

Lire le texte :

**Parfois, la nuit dans mon lit, je pense à l'endroit d'où je viens ...
Je pense qu'avant moi il y avait mes parents, qu'avant eux il y avait leurs parents,
puis leurs parents à eux que je ne connais pas, et ainsi de suite ...
J'y réfléchis, sans trop savoir où est le début ni la fin.**

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Demander comment appelle-t-on les parents de ses parents? *Grands parents*. Et les parents des parents de ses parents = parents de ses grands-parents? *Arrières grands parents*.
Que fait la petite fille avant de s'endormir? *Elle pense, elle réfléchit...*

Lire la page 4 :

***Souvent, avant de dormir, je détricote le fil de ma journée.
Je deviens l'héroïne du jour, je casse la figure à Hugo,
je réalise des tas de choses ...
C'est moi que tout le monde regarde.***

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Demander de montrer l'héroïne. Reprendre l'image 'héros-héroïne' et demander à un élève d'expliquer comment on reconnaît l'héroïne. *Elle est devant sur l'image, dans la lumière, au milieu des autres, elle est donc le personnage principal.*

Si besoin interroger un autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Que fait l'héroïne sur cette image? *Elle boxe, elle a cassé la figure à Hugo.*

Voit-on Hugo? *Juste un pied.*

Pourquoi l'illustratrice ne représente-elle que le pied d'Hugo et pas tout son corps? *Hugo n'est pas le héros. « C'est moi que tout le monde regarde. »*

À votre avis, est-ce qu'elle l'a fait en vrai ou dans sa tête / son rêve avant de s'endormir? Imaginez pourquoi elle a envie de se battre avec Hugo? *Parce qu'il l'embête, il n'est pas gentil avec elle ou les autres, pour s'amuser...*

Que fait la petite fille avant de s'endormir? Elle détricote le fil de sa journée. Reprendre l'image 'détricoter le fil de sa journée' et demander à un élève d'expliquer ce que signifie cette phrase.

Si besoin interroger un autre élève pour corriger ou compléter l'explication. *Détricoter sa journée est une manière de dire que la petite fille se raconte sa journée, ce qu'elle a fait et aurait aimé faire.*

Lire la page 6 :

Parfois, dans mes rêves, j'apprends à voler.

Parfois je tombe.

Parfois, au réveil je ne souviens de rien.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Demander : « À votre avis, pourquoi la petite fille rêve de voler? Est-ce que cela vous arrive aussi? Quels sont vos rêves? »

4- Utiliser le vocabulaire appris

- **Jouer avec le vocabulaire appris**

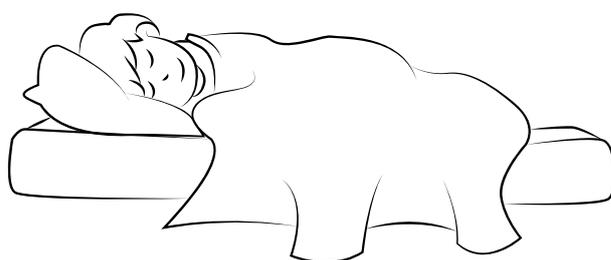
Utiliser le jeu de memory. Sélectionner les mots déjà appris et ajouter « être fatigué » et « dormir ». Jouer avec les élèves par petits groupes et prononcer le nom de chaque carte retournée.

- **Raconter de mémoire l'histoire**

Faire raconter à l'aide-maternelle ou à l'enseignante le début de l'album par chaque élève individuellement pendant un temps d'activités individuelles.

5- Des activités autour du sommeil

- **Dessiner à quoi on pense avant de s'endormir ou un rêve**



- **Les besoins et les bienfaits du sommeil des êtres vivants**

S'interroger sur la nécessité de dormir en utilisant l'activité « *Mais que fait la roussette en pleine journée ?* »

Cette activité débute par une **courte recentration** destinée à aider chaque enfant et/ou le groupe classe à se détendre avant de s'interroger sur les conditions nécessaires à un bon endormissement. L'exercice sur la respiration peut être appris en classe et répété chez soi ensuite. L'activité découverte permettra l'expression des enfants sur leur préparation au sommeil, et leurs besoins au moment de la phase d'endormissement. Une attention particulière sera apportée à l'expression de la quantité (à cet âge 10h-11h) et de la qualité du sommeil.

Entrée dans l'activité santé : s'allonger sur un tapis de sol ou s'asseoir en tailleur.

Dire : « *Nous allons faire un petit exercice qui peut aider à se calmer ou s'endormir plus facilement. Inspirer, l'air rentre par le nez, expirer, l'air ressort. Poser une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Sentir le ventre qui se gonfle quand on inspire. Souffler lentement par la bouche, et sentir le ventre qui se dégonfle.* » Recommencer 3 à 5 fois.

Projeter ou afficher l'activité et laisser quelques minutes aux élèves pour observer la photo.

MAIS QUE FAIT LA ROUSSETTE EN PLEINE JOURNÉE



Demander à un élève : « 'Prénom', reconnais-tu cet animal? Qu'est-il en train de faire ? ». Réponse attendue : c'est une chauve-souris, une roussette accrochée par une patte sur une branche, elle est en train de dormir.

Demander à un élève : « 'Prénom', peux-tu décrire la position de la roussette ? » Réponse attendue : la roussette dort la tête en bas, accrochée par une patte sur une branche, ses ailes repliées comme une couverture autour d'elle.

Noter que la roussette est un animal nocturne, c'est-à-dire qu'elle est active la nuit.

S'interroger sur sa propre **position favorite pour s'endormir** (sur le dos, le ventre, le côté, recroquevillé ou non).

NOM :		DATE :		
Quand je dors : (entoure ce qui te correspond)				
LA PORTE		POSITION		POUR M'ENDORMIR
Dessin de ma chambre				

L'enseignant peut noter sur une affiche les différentes réponses des élèves ou utiliser ici pour chacun le document ci-contre, page 12 du [module pédagogique Alimentation/sommeil Cycle 1](#), GS produit par l'école des Mines de Saint-Etienne.

Dire ce que l'on aime bien pour s'endormir (une histoire, une berceuse, une veilleuse, un doudou, laisser la porte de la chambre ouverte ou non, etc.).

Prendre conscience que l'être humain, comme les autres êtres vivants, a des besoins fondamentaux dont le sommeil.

- Visionner une vidéo sur « A quoi ça sert de dormir ? »
 - Adibou - [Pourquoi je dors](#)
 - 1 jour - 1 question - [À quoi ça sert de dormir](#)
- Découverte du monde

En lien avec la page 6 de l'album, proposer une activité sur les animaux de Nouvelle-Calédonie qui volent (oiseaux, chauves-souris, insectes), classer des animaux selon leur mode de déplacement...

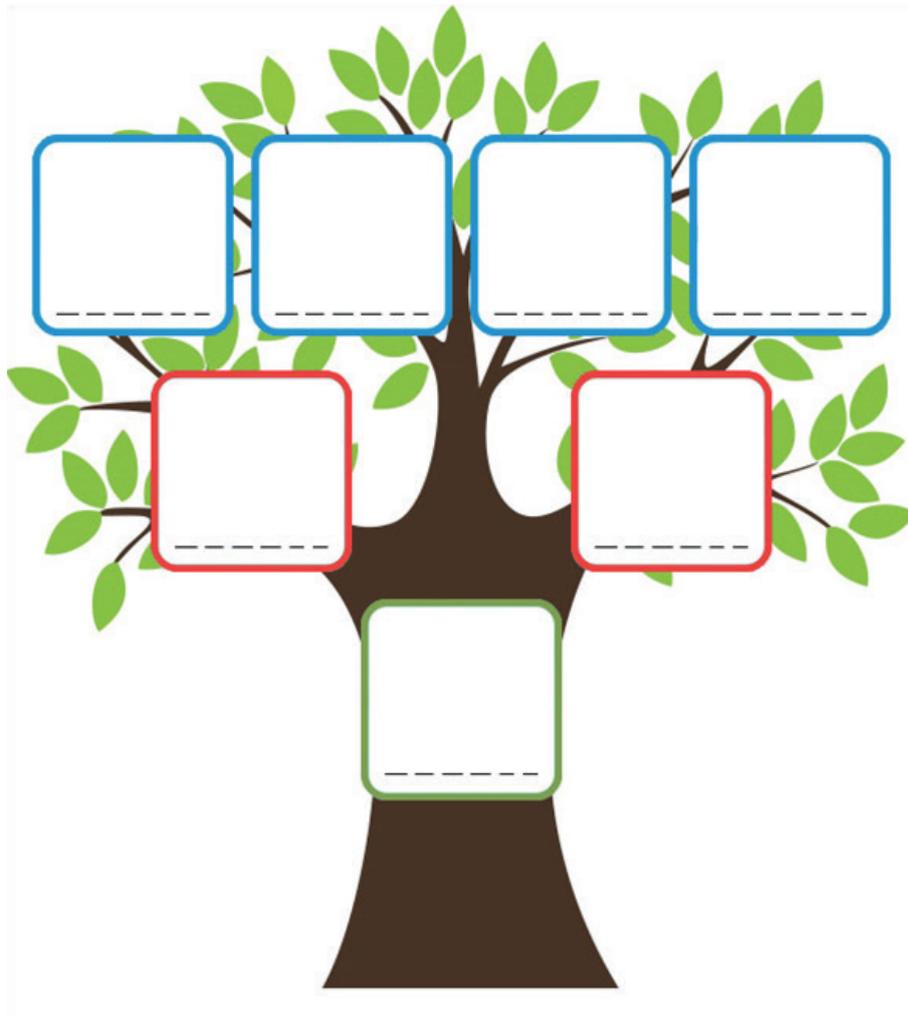


GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

Tous les êtres vivants ont besoin de se reposer. Quand on dort on grandit, on récupère, on mémorise et on renforce ses défenses contre les microbes.

6- Consolider la notion de chronologie

Avec l'aide des parents, construire/compléter un arbre généalogique pour chaque enfant.
Utiliser le projet d'activité « [Je construis mon arbre généalogique](#) » proposé sur le site de la DENC



École les Hibiscus – Nouméa - 2021

3.3 SÉANCE 3 - Ce qui nous empêche de dormir

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques : dessiner.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde.
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	<p>Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe.</p> <p>Être capable de communiquer avec les adultes et avec les autres enfants par le langage, en se faisant comprendre.</p> <p>Être capable de prendre du recul et apprendre à gérer ses émotions.</p> <p>Être capable de manifester une confiance en soi.</p>

1- Recentrage

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, inviter les élèves à **fermer les yeux** pour bien **se souvenir du rêve de l'héroïne de l'album** que l'on a lu ensemble.

Dire : « Fermez les yeux, pensez à la couverture de l'album que nous avons commencé à lire 'tel jour'. Souvenez-vous du rêve de l'héroïne : elle rêve qu'elle vole. Imaginez que vous volez dans la classe comme des papillons ou des oiseaux. Imaginez que vous venez vous poser tout doucement autour de moi pour écouter la suite de l'histoire. Ouvrez doucement les yeux. »

Montrer la couverture de l'album.

2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire

Rappeler aux élèves le titre de l'album étudié : « En ce moment, on apprend à bien comprendre cet album qui s'appelle 'La nuit parfois je rêve' pour être capables nous aussi d'exprimer ce que l'on ressent, d'exprimer nos rêves, nos craintes. »

Réviser les mots appris. **Dire** : « Avant de continuer le travail sur l'histoire, voyons si les mots et les expressions que vous avez appris la dernière fois sont toujours bien rangés dans votre mémoire. Je vais vous montrer les images les unes après les autres pour le vérifier. Mais attention ! Vous ne devez pas dire le nom de l'image tout de suite, parce qu'il faut que tout le monde ait bien le temps d'ouvrir la boîte 'La nuit parfois je rêve' dans sa mémoire et de retrouver le mot. Quand vous l'aurez trouvé, vous lèverez le pouce sans parler et moi j'interrogerai un élève qui aura levé son pouce. »

Afficher les images pour faire réviser le vocabulaire du début de l'histoire : détricoter le fil de sa journée, héros-héroïne, casser la figure à quelqu'un.



Montrer le pictogramme représentant la boîte.

Poursuivre : « Laisser bien ouverte votre boîte 'La nuit parfois je rêve' parce qu'aujourd'hui vous allez y ranger deux nouveaux mots. »

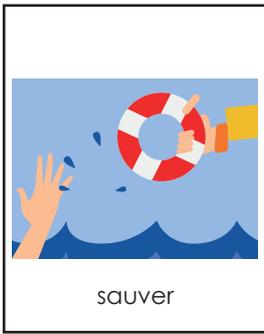


Afficher l'image « imagination », la nommer.

Dire : « L'imagination c'est la possibilité de se représenter quelque chose dans l'esprit. C'est un peu comme un rêve en étant réveillé. Les enfants ont souvent beaucoup d'imagination. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'imagination' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.



Afficher l'image « sauver », la nommer.

Dire : « 'sauver' signifie que l'on fait échapper quelqu'un à un risque de mort. Par exemple, sauver de la noyade quelqu'un qui est tombé dans l'eau et qui ne sait pas nager. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'sauver' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.

3- Découvrir ce qui empêche de s'endormir

Faire un rappel de l'histoire. Dire : « Avant de découvrir la suite de l'histoire, il faut bien se rappeler le début. Je vais donc vous le relire et vous remonter les images. »

Relire les pages 2 à 6 de l'histoire avec l'album.

Lire la page 8

Souvent, je ne peux pas m'endormir tellement j'attends demain.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Observer sur l'illustration à quoi on voit que la fillette n'arrive pas à s'endormir.

Dire : « À quoi voit-on que la petite fille ne dort pas ? » Yeux ouverts, l'air inquiet, réveil, chat en mouvement, les couleurs de la nuit, les étoiles.... Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Dire : « **Qu'est-ce qui l'empêche de dormir ?** » Elle est pressée d'être 'demain'. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Lire la page 10

Dans le silence de ma chambre, je laisse aller mon imagination...

Par exemple, je me demande par qui je serais sauvée s'il se passait quelque chose de terrible.

Je me dis, papa sauvera maman/maman sauvera ma sœur/ma sœur sauvera le chat.

Et moi, qui me sauvera ?

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Dire : « *Qu'est-ce qui l'empêche de dormir ?* » (a peur d'être abandonnée, d'être loin de sa famille, d'être perdue, etc.. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Dire : « *À quoi voit-on que la petite fille a peur ?* » Yeux et bouche ouverts, mains sur les joues, assise dans son lit, on ne voit plus la chambre, seulement le chat qui semble vouloir la réconforter... Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Demander : « *Et vous, qu'est-ce qui vous empêche quelque fois de vous endormir ?* » Interroger chaque élève et noter ce qui est dit. Avoir envie de jouer, de lire, de regarder la TV, de boire, ne pas aimer être seul dans sa chambre, avoir peur du noir, etc.

Demander : « *Que faites-vous pour bien dormir ?* » Interroger chaque élève et noter ce qui est dit. Sucrer son pouce, avoir un doudou, lire un livre avec un parent, chanter/écouter une berceuse, faire un câlin, avoir une veilleuse...

Dire : « *La prochaine fois on verra que fait notre héroïne pour bien s'endormir.* »

4- Utiliser le vocabulaire appris

- **Jouer avec le vocabulaire appris**

Utiliser le jeu de memory. Sélectionner les mots déjà appris et ajouter « être fatigué », « être paniqué », « être inquiet », « être terrifié » et « dormir ». Jouer avec les élèves par petits groupes et prononcer le nom de chaque carte retournée.

- **Raconter de mémoire l'histoire**

Faire raconter à l'aide-maternelle ou à l'enseignante le début de l'album par chaque élève individuellement pendant un temps d'activités individuelles.

5- Lister ce qui peut empêcher de s'endormir

Echanger et réfléchir avec les autres

Mettre à disposition une grande variété de photos découpées dans des revues (enfants et adultes dans des situations diverses, activités diverses, aliments, jeux, appareils électroménagers, TV, jeux vidéo, bruit, discussion, lumière, inquiétude, peur du noir, doudous, boissons, etc.). Chacun choisit une image qui montre une activité/une situation qui gêne l'endormissement. Chacun dit pourquoi il a choisi cette image. On colle les images choisies sur une affiche. Eventuellement l'enseignant/e écrit pourquoi cela empêche de s'endormir.

Dessiner

Dessiner un cauchemar.

• **Trouver des expressions liées à la nuit**

Demander aux élèves s'ils connaissent des expressions liées à la nuit, sinon leur en proposer quelques-unes et en expliquer le sens ensemble : « faire une nuit blanche », « ne pas fermer l'œil de la nuit », « la nuit porte conseil », « la nuit, tous les chats sont gris ».

6- Identifier les émotions de la narratrice

Associer des images de l'album avec des émoticônes. Il sera intéressant de faire argumenter les choix des élèves.

Ce peut être l'occasion de travailler des mots liés aux émotions qui empêchent de s'endormir (terrifié, paniqué, inquiet).

3.4 SÉANCE 4 - Ce qui aide à t'endormir

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : les signes de la fatigue.
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable d'identifier le lien entre comportements et santé. Être capable de manifester une confiance en soi.

1- Recentration

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, inviter les élèves à fermer les yeux pour bien se souvenir de ce qui empêche l'héroïne de l'album de s'endormir.

Dire : « Fermez les yeux, pensez à la couverture de l'album que nous sommes en train de lire. Souvenez-vous : souvent l'héroïne de l'album n'arrive pas à s'endormir : Elle attend le lendemain, elle voudrait déjà y être. Parfois, elle laisse aller son imagination et elle se fait peur. Mais son chat est là à côté d'elle. Elle n'est pas toute seule. Ouvrez doucement les yeux. »

Montrer la couverture de l'album.

2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire

Rappeler aux élèves le titre de l'album étudié « En ce moment, on apprend à bien comprendre cet album qui s'appelle 'La nuit parfois je rêve' pour pouvoir exprimer ce que l'on ressent. ».

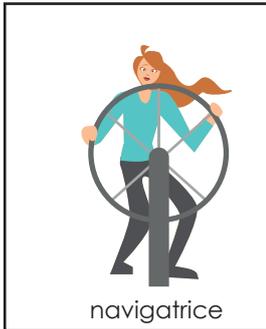
Réviser les mots appris. **Dire** : « Avant de continuer le travail sur l'histoire, voyons si les mots et les expressions que vous avez appris la dernière fois sont toujours bien rangés dans votre mémoire. Je vais vous montrer les images les unes après les autres pour le vérifier. Mais attention! Vous ne devez pas dire le nom de l'image tout de suite, parce qu'il faut que tout le monde ait bien le temps d'ouvrir la boîte 'La nuit parfois je rêve' dans sa mémoire et de retrouver le mot. Quand vous l'aurez trouvé, vous lèverez le pouce sans parler et moi j'interrogerai un élève qui aura levé son pouce. »

Afficher les images pour faire réviser le vocabulaire du début de l'histoire : détricoter le fil de sa journée, héros-héroïne, casser la figure à quelqu'un, imagination, sauver.

Montrer le pictogramme représentant la boîte.



Poursuivre : « Laisser bien ouverte votre boîte 'La nuit parfois je rêve' parce qu'aujourd'hui vous allez y ranger deux nouveaux mots. »



Afficher l'image « navigatrice », la nommer.

Dire : « Une navigatrice est une personne qui fait de longs voyages sur la mer, dans un bateau. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'navigatrice' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.



Afficher l'image « être emmitouflé », la nommer.

Dire : « 'être emmitouflé' signifie que l'on est enveloppé dans des vêtements chauds, ou dans des couvertures chaudes et moelleuses. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'être emmitouflé' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.

3- Découvrir ce qui aide à s'endormir

Faire un rappel de l'histoire. Dire : « Avant de découvrir la suite de l'histoire, il faut bien se rappeler le début. Je vais donc vous le relire et vous remontrer les images. »

Relire les pages 2 à 10 de l'histoire avec l'album.

Lire page 11.

**Parfois, j'ai mon chat contre moi, comme une petite couverture.
La nuit est douce, comme une caresse.**

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



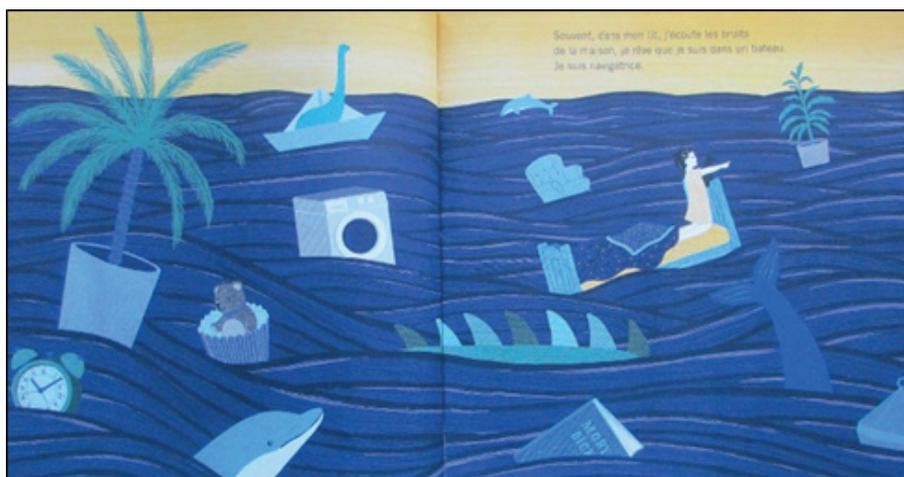
Dire : « À quoi voit-on que l'héroïne de l'histoire dort bien ? » Bien installée dans son lit, que le lit semble flotter sur l'eau, elle a les yeux fermés, le visage détendu, il y a de la lumière (jaune par opposition au noir de la page précédente), ambiance paisible, le chat couché sur elle, le doudou qui semble dormir lui aussi... Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Dire : « Comment décrit-elle la nuit ? » Douce comme une caresse. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication ou relire le texte. Faire et faire faire le geste d'une caresse sur son visage ou son bras. Sentir comme c'est doux, agréable. C'est comme un câlin, c'est pour dire qu'on s'aime.

Lire page 14.

Souvent, dans mon lit, j'écoute les bruits de la maison, je rêve que je suis dans un bateau. Je suis navigatrice.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Demander à un/e élève de montrer parmi les objets qui flottent ceux que l'on peut trouver dans sa maison (plantes vertes, fauteuil, machine à laver, réveil, livre, jouets), puis à un/e autre, ceux qui font du bruit dans la maison (réveil, machine à laver), et enfin à un/e troisième ceux qui indiquent qu'elle rêve qu'elle est dans un bateau (dauphin, queue de baleine, monstre marin, bateau en papier avec dinosaure + sa position sur le lit).

Parfois, je m'endors sans m'en rendre compte. Emmitouflée dans mes couvertures, bien au chaud.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Dire : « À quoi voit-on que l'héroïne est emmitouflée ? » On ne voit qu'un pied qui dépasse et que la queue du chat ! Si c'est nécessaire, montrer l'image 'emmitouflé'. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Dire : « On va laisser notre héroïne dormir et se reposer. On continuera l'histoire un autre jour. »

4- Utiliser le vocabulaire appris

- **Jouer avec le vocabulaire appris**

Utiliser le jeu de memory. Sélectionner les mots déjà appris et ajouter « être fatigué », « être paniqué », « être inquiet », « être terrifié » et « dormir ». Jouer avec les élèves par petits groupes et prononcer le nom de chaque carte retournée.

- **Raconter de mémoire l'histoire**

Faire raconter à l'aide-maternelle ou à l'enseignante le début de l'album par un petit groupe d'élèves.

5- Reconnaître les signes de fatigue

Bien que destinées au cycle 2, on peut utiliser des activités proposées dans la mallette pédagogique de Mémé Tonpyj qui inclut une vidéo de présentation et des documents pour la classe (<https://memetonpyj.fr/>).

Lire aux élèves la consigne puis chaque signe de fatigue.



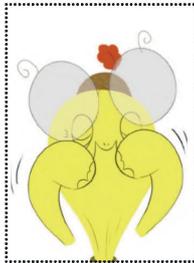
TÉMOIGNAGE

Les élèves ont adoré mémé Tonpyj!
Marina - GS - école de Netchaot

Explorons ensemble ce petit train du sommeil en commençant par la première étape: **L'endormissement**



Il est très important de connaître les signaux de l'endormissement ! Ils t'indiquent quand aller te coucher. Prends un crayon et essaie de relier les signaux de l'endormissement avec les images qui correspondent.

j'ai froid	je frotte mes yeux	je baille	je suis grognon	je suis excité(e)
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
				

@copyright Univ. Lyon/école Émile Cohl 2022

Classe de Marina - GS - Netchaot



TÉMOIGNAGE

Partir de l'expérience des élèves, leur demander ce qui les aide à s'endormir.

Réaliser un affichage au fur et à mesure de la séquence.

Démarche de Marina - GS école de Netchaot

- **Échanger et réfléchir avec les autres**

Lister les objets et les conditions qui aident à s'endormir : collage de photos ou dessins des objets et des bonnes conditions d'endormissement sur une affiche (doudou, verre d'eau, veilleuse, histoire, berceuse, calme, obscurité, ...)

- **Réaliser des compositions plastiques, planes et en volume**

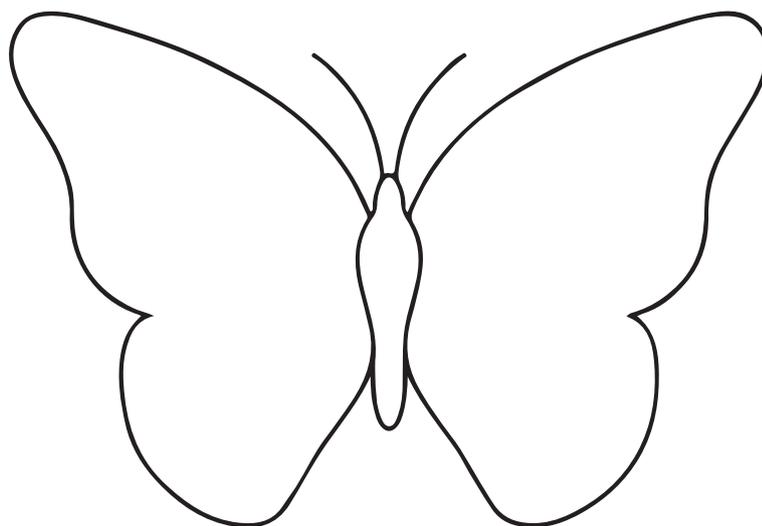
1. Réaliser un collage avec des morceaux de tissus, ou des découpages de publicité de linge de maison, ou coloriage façon patchwork.



2. Avec l'aide des familles, faire des doudous avec des chaussettes (nombreuses idées sur Internet).

3. Décore ce papillon avec de belles couleurs.

Découpe ce papillon et colle le corps sur une baguette de bois ou attache-le à un fil pour le suspendre au-dessus de ton lit.



- **Apprendre une berceuse pour s'endormir**

[Cliquez ici pour la mélodie](#)

On peut également utiliser ces comptines chantées :
Doucement, doucement, doucement s'en va le jour,
Doucement, doucement, à pas de velours.

La rainette dit sa chanson de nuit et le lièvre fuit sans un bruit.

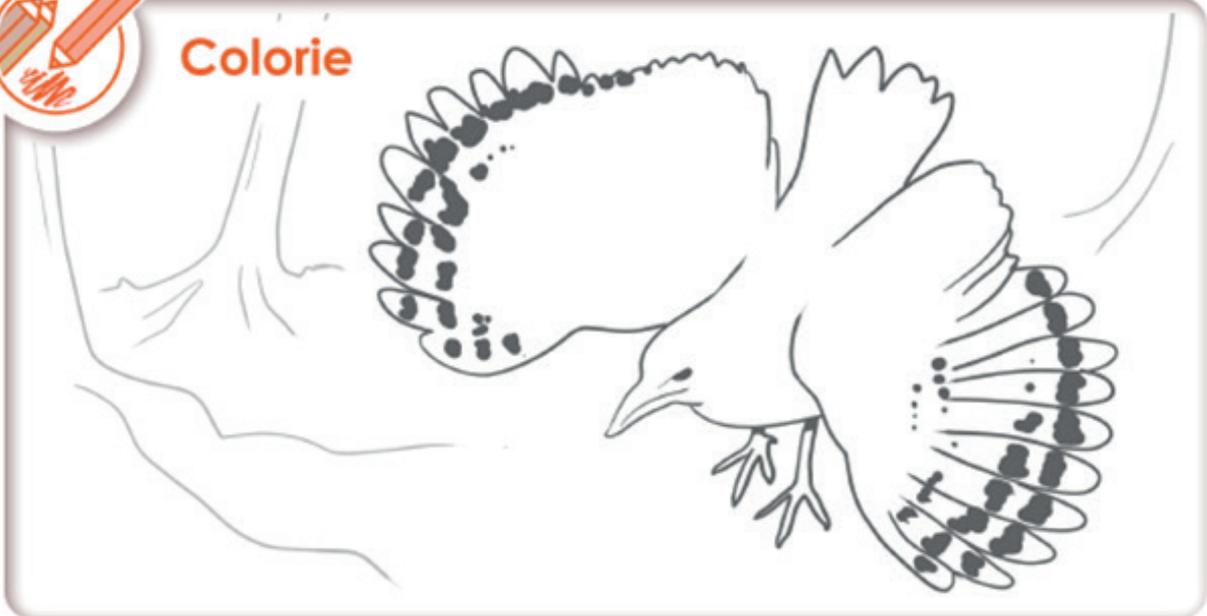
Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc
Mon enfant n'veut pas dormir
Le sommeil ne veut pas venir
Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc.

• **Apprendre à se détendre avant d'aller se coucher**

Imiter le cagou. Évoluer en respectant des consignes d'attitudes, postures. Se mettre debout, les mains dans le dos pour imiter le cagou. Marcher doucement, de temps en temps, plier le corps en deux comme pour attraper un insecte sur le sol avec le bec. S'arrêter, se mettre sur un pied et écouter attentivement les bruits autour de soi. Tout est calme. Marcher à nouveau tranquillement. S'arrêter, se mettre sur l'autre pied et écouter attentivement les bruits autour de soi. Tout est tranquille, se reposer en se couchant en boule sur le sol et rester quelques minutes les yeux fermés à écouter sa respiration.



Colorie



3.5 SÉANCE 5 - Un endroit confortable pour dormir

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : découvrir différents milieux.
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé.

1- Recentration

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant/e, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, inviter les élèves à **fermer les yeux pour bien se souvenir de ce qui aide l'héroïne de l'album à s'endormir.**

Dire : « Fermez les yeux, pensez à la couverture de l'album que nous sommes en train de lire. Souvenez-vous : l'héroïne de l'album s'est endormie. La nuit est douce, comme une caresse, elle rêve qu'elle est une navigatrice, elle est bien au chaud dans son lit. Ouvrez doucement les yeux. »

Montrer la couverture de l'album.

2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire

Rappeler aux élèves le titre de l'album étudié : « En ce moment, on apprend à bien comprendre cet album qui s'appelle 'La nuit parfois je rêve' pour pouvoir exprimer ce que l'on ressent. »

Réviser les mots appris. Dire : « Avant de continuer le travail sur l'histoire, voyons si les mots et les expressions que vous avez appris les dernières fois sont toujours bien rangés dans votre mémoire. Je vais vous montrer les images les unes après les autres pour le vérifier. Mais attention ! Vous ne devez pas dire le nom de l'image tout de suite, parce qu'il faut que tout le monde ait bien le temps d'ouvrir la boîte 'La nuit parfois je rêve' dans sa mémoire et de retrouver le mot. Quand vous l'aurez trouvé, vous lèverez le pouce sans parler et moi j'interrogerai un élève qui aura levé son pouce. »

Afficher les images pour faire réviser le vocabulaire du début de l'histoire : détricoter le fil de sa journée, héros-héroïne, casser la figure à quelqu'un, imagination, sauver, navigatrice, être emmitoufflé.



Montrer le pictogramme représentant la boîte.

Poursuivre : « Laisser bien ouverte votre boîte 'La nuit parfois je rêve' parce qu'aujourd'hui vous allez y ranger deux nouveaux mots. »

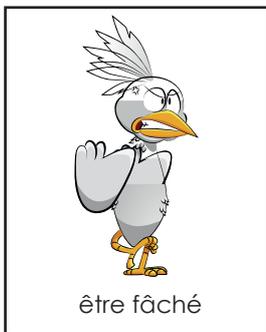


Afficher l'image « être triste », la nommer.

Dire : « 'Être triste' signifie que l'on a du chagrin, de la peine. On a parfois envie de pleurer. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'être triste' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.



Afficher l'image « être fâché », la nommer.

Dire : « 'Être fâché' signifie que l'on boude, que l'on est en colère, que l'on fait la tête. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'être triste' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.

3- Découvrir que la chambre est un refuge

Lire page 17.

**Quelquefois, je me couche toute triste, fâchée à cause d'une dispute.
Des larmes plein les yeux.**

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Dire : « À quoi voit-on que l'héroïne est triste et fâchée ? » Elle pleure, le nez dans le coussin, elle est seule dans son lit avec ses doudous et peluches et son chat. Si c'est nécessaire, montrer les images 'être triste' et 'être fâché'. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Lire page 20.

Souvent, je veux retenir la soirée. Alors je lis encore et encore.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Dire : « *Que fait l'héroïne de l'histoire ? Pourquoi ?* » Elle lit beaucoup de livres, elle ne veut pas s'endormir. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication. « *Qu'est-ce qui montre qu'elle est dans sa chambre ?* » La lampe de chevet, les livres ouverts par terre, le chat qui dort. « *Qu'est-ce qui montre que les livres la font rêver ?* » Elle est sur une île/plage de sable au bord de la mer avec des dauphins qui sautent. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

« *Que signifie 'Je veux retenir la soirée' ?* » La petite fille n'a sans doute pas trop envie de dormir. On peut faire le lien avec les différents moments de la journée.

Demander « *Est-ce que cela vous arrive aussi de vous isoler dans votre chambre ou un autre endroit chez vous ? Pour lire ? Pour jouer ? Pour chanter ? etc. Que faites-vous quand vous êtes tristes ? fâchés ?* » Inviter les enfants à dessiner leur chambre.

4- Utiliser le vocabulaire appris

- **Jouer avec le vocabulaire appris**

Utiliser le jeu de memory. Sélectionner les mots déjà appris et ajouter *être fatigué, être paniqué, être inquiet, être terrifié* et *dormir*. Jouer avec les élèves par petits groupes et prononcer le nom de chaque carte retournée.

- **Raconter de mémoire l'histoire**

Faire raconter à l'aide-maternelle ou à l'enseignante le début de l'album par un petit groupe d'élèves.

- **Définir un endroit confortable pour dormir**

Expliquer la notion de refuge : lieu où l'on peut se retirer parce qu'on s'y sent en sécurité, protégé, à l'abri... Pour l'héroïne de l'album, son refuge est sa chambre. Demander aux élèves quels sont les lieux qui sont pour eux un refuge : dans la classe (espace sieste ou lecture), à la maison, dans le jardin (cabane), etc. On peut donner l'exemple d'un refuge en montagne.

Lister les conditions d'un endroit confortable pour dormir : matelas, coussins, couvertures, doudou, peluches, calme, obscurité, etc.

Aborder la notion d'hygiène : la chambre est un lieu où chacun range ses affaires personnelles. Pour qu'elle soit confortable, il est important que la chambre reste propre, entretenue, rangée, aérée, etc.

Demander aux élèves d'apporter leur livre préféré en classe pour le présenter aux autres et expliquer pourquoi ils aiment le lire, peut-être avant de s'endormir.

Un prolongement possible sur le thème des livres : aller à la bibliothèque locale ou tout autre espace avec les élèves et des parents pour découvrir le lieu, apprendre à s'y repérer, à emprunter des albums, écouter des lectures, lire...

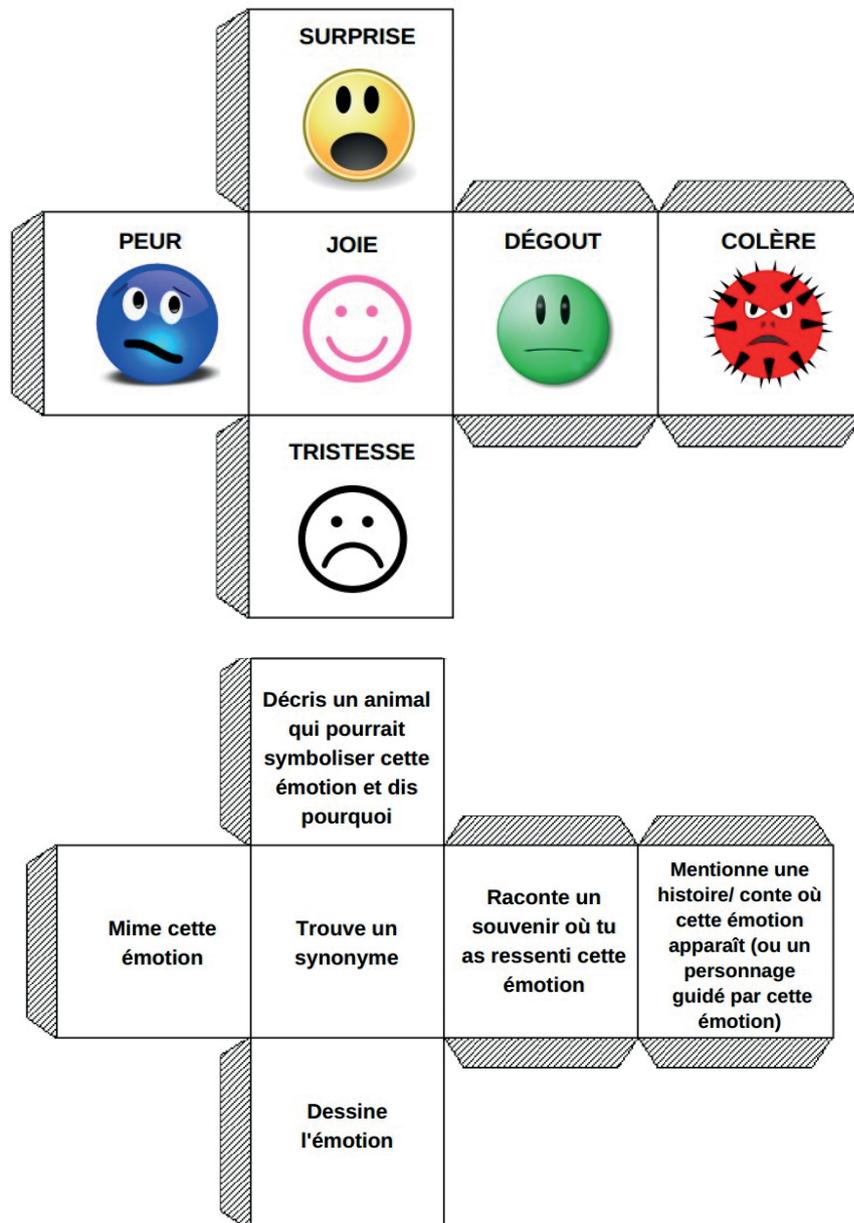
Selon les moyens de la classe, installer un espace bibliothèque et inciter les élèves à s'y rendre entre deux activités de classe.

5- Exprimer ses sentiments

1. Prendre une photo des élèves mimant la tristesse.
2. « Les petits bonheurs » : les enfants dessinent ce qui les rend heureux au quotidien (l'odeur du café des parents, un câlin, des jeux en famille, la caresse de l'animal de compagnie...). On peut aussi utiliser les albums « Les petits délices » et « Les petits riens ». (Voir bibliographie page 42).
3. « Je me souviens » : chacun dessine un moment où il a ressenti de la tristesse. Puis ceux qui le souhaitent peuvent le présenter à la classe et des échanges peuvent avoir lieu.
4. Selon le contexte socio-culturel de la classe, on peut discuter sur l'espace « chambre » ou le lieu refuge quand on est fâché ou qu'on veut être tranquille et se reposer, pourquoi on aime s'y réfugier... ou encore la personne vers qui aller quand ça ne va pas, qu'on est triste... à la maison mais aussi à l'école.

5. « Le dé des émotions » : à partir d'un patron de cube, les enfants construisent leur propre dé des émotions où chaque face montre un sentiment. Ce dé peut être utilisé en jeu ou pour montrer son humeur du jour. Un autre dé pourrait proposer des actions à faire (ex : mimer l'émotion, dire un souvenir où l'émotion a été ressentie, faire deviner l'émotion aux autres, dessiner l'émotion, trouver au moins trois mots pour la même émotion, décrire un animal qui pourrait symboliser cette émotion). Les deux dés lancés ensemble permettent de jouer avec les émotions. Pour mener à bien cette activité, l'idéal est de constituer un petit groupe avec un adulte qui s'assure que le jeu de dés fonctionne et qui lira les indications du second dé.

[Les dés des émotions : un jeu pour découvrir les émotions avec les enfants - apprendreaeducer.fr](http://apprendreaeducer.fr)



3.6 SÉANCE 6 - Quand la nuit se termine

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde.
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi , autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance , ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement .
Objectifs santé	Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe. Être capable de connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel.

1- Recentration

Proposer aux élèves de s'asseoir en tailleur en cercle, le buste droit, les épaules détendues, le regard convergent vers l'enseignant, les mains posées à plat sur les genoux. Lorsque l'on est bien installé, inviter les élèves à **fermer les yeux pour bien se souvenir de ce que l'héroïne de l'album aime faire dans sa chambre avant de s'endormir.**

Dire : « Fermez les yeux, pensez à la couverture de l'album que nous sommes en train de lire. Souvenez-vous : l'héroïne de l'album est dans sa chambre, elle ne dort pas, elle lit des livres et encore des livres qui la font rêver, imaginer. Ouvrez doucement les yeux. »

Montrer la couverture de l'album.

2- Continuer à mettre du vocabulaire en mémoire

Rappeler aux élèves le titre de l'album étudié : « En ce moment, on apprend à bien comprendre cet album qui s'appelle 'La nuit parfois je rêve' pour pouvoir exprimer ce que l'on ressent. »

Réviser les mots appris. Dire : « Avant de continuer le travail sur l'histoire, voyons si les mots et les expressions que vous avez appris les dernières fois sont toujours bien rangés dans votre mémoire. Je vais vous montrer les images les unes après les autres pour le vérifier. Mais attention ! Vous ne devez pas dire le nom de l'image tout de suite, parce qu'il faut que tout le monde ait bien le temps d'ouvrir la boîte 'La nuit parfois je rêve' dans sa mémoire et de retrouver le mot. Quand vous l'aurez trouvé, vous lèverez le pouce sans parler et moi j'interrogerai un élève qui aura levé son pouce. »

Afficher les images pour faire réviser le vocabulaire du début de l'histoire : *détricoté le fil de sa journée, héros-héroïne, casser la figure à quelqu'un, imagination, sauver, navigatrice, être emmitoufflé, être triste, être fâché.*

Montrer le pictogramme représentant la boîte.



Poursuivre : « Laisser bien ouverte votre boîte 'La nuit parfois je rêve' parce qu'aujourd'hui vous allez y ranger deux nouveaux mots. »



Afficher l'image « sur la pointe des pieds », la nommer.

Dire : « 'sur la pointe des pieds' signifie que l'on se déplace uniquement en s'appuyant sur les orteils. C'est aussi dire sans faire de bruit, sans se faire remarquer, en toute discrétion. »

Cacher l'image et **demander** aux élèves : « Ouvrez la boîte de votre mémoire. Est-ce que vous voyez l'image 'sur la pointe des pieds' ? On vérifie ? »

Afficher de nouveau l'image et inviter les élèves à prononcer le mot.

3- Découvrir que le livre et la nuit ont une fin

Lire page 22.

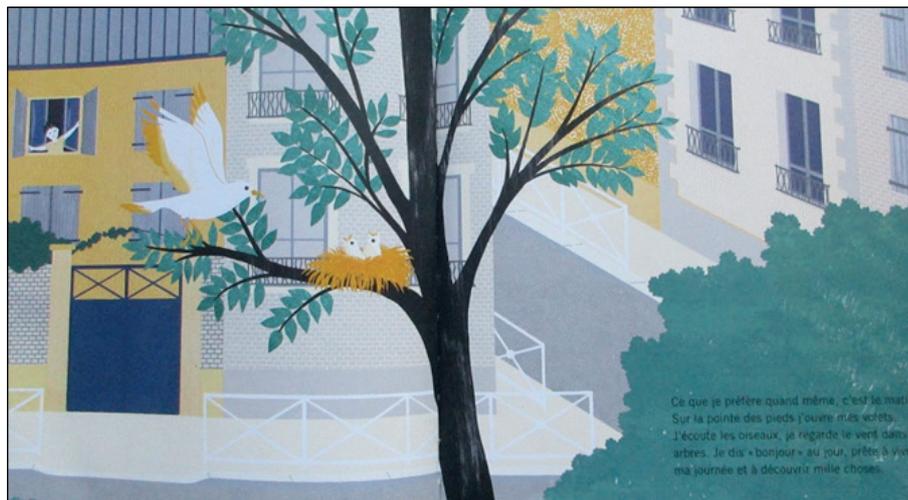
Ce que je préfère quand même, c'est le matin...

Sur la pointe des pieds j'ouvre mes volets.

J'écoute les oiseaux, je regarde le vent dans les arbres.

Je dis « bonjour » au jour, prête à vivre ma journée et à découvrir mille choses.

Montrer l'illustration de cette double page et demander aux élèves de la décrire très précisément.



Dire : « Quel est moment de la journée sur cette page ? Pourquoi ? » C'est le matin, l'héroïne ouvre ses volets, elle écoute les oiseaux, il n'y a pas beaucoup de bruit, il fait jour, etc. Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

Insister sur les signes de la journée, du jour avec l'illustration : clarté, lumière, détails, couleurs, volets ouverts, etc. (en opposition avec la nuit dessinée en couverture).

Dire : « Que dit-on le matin quand on se réveille ? Pourquoi ? » On dit 'Bonjour' pour souhaiter une bonne journée à ceux qui vivent avec nous, à ceux que l'on rencontre, parce qu'une nouvelle journée commence après la nuit et qu'on va faire plein de choses après s'être bien reposé... Interroger un/e élève et si besoin demander à un/e autre élève pour corriger ou compléter l'explication.

4- Utiliser le vocabulaire appris

• Jouer avec le vocabulaire appris

Utiliser le jeu de memory. Jouer avec les élèves par petits groupes et prononcer le nom de chaque carte retournée.

5- Une journée bien remplie

• Échanger et réfléchir avec les autres

1. Raconter ce que chacun fait le matin entre le réveil et l'arrivée à l'école.
2. Discuter autour du moment préféré de la journée de chaque élève.

• Le temps

Proposer des activités en lien avec l'organisation d'une journée ou d'une semaine d'école adaptées à l'âge des élèves.

• Dessiner

Dessiner, discuter, sur le moment préféré de la journée de chaque élève.

4. Des propositions pour organiser la classe

4.1 La maison du sommeil

Espace dédié à la lecture d'albums et à l'écoute de berceuses, musiques relaxantes. Cet espace calme se distingue de l'espace où se déroule la sieste de l'après-midi. Il pourra être éloigné ou au contraire proche des espaces d'activités intenses. L'enfant ne recherche pas forcément l'isolement ou l'éloignement du reste du groupe. C'est un lieu pour reprendre son souffle, se reposer, se ressourcer, gérer sa fatigue voire son agressivité, pour « recharger ses batteries ». Depuis cet endroit, l'enfant peut continuer à suivre de loin les activités de la classe et, de cette manière, réintégrer plus facilement le groupe-classe après sa pause.

Matérialisation

Prévoir des coussins (solliciter les parents pour avoir un coussin par élève), des matelas ou des tapis de sol, de petits fauteuils confortables, des objets transitionnels (photos des parents, doudous, peluches, albums...). Préférer des tentes à parois translucides qui permettent à l'enfant de suivre de loin l'activité de la classe (son retour dans le groupe-classe s'en verra facilité).

Fréquentation

L'enfant peut s'y rendre spontanément dès lors qu'il aura compris la fonction d'un tel espace. Parfois l'enseignant pourra proposer à l'enfant de s'y rendre car il aura repéré des signes de fatigue chez ce dernier (bâillements, pleurs, demande de câlins, pouce dans la bouche, signes d'agressivité...). Dans ce cas, l'enseignant invitera l'enfant à rejoindre cet espace pour un court moment. Préférer ici l'invitation à l'injonction : l'enfant ne doit pas percevoir cet espace comme un espace de sanction ou d'exclusion, mais bien comme un espace de ressourcement personnel.

L'enfant

Dans cet espace, l'enfant ne cherche pas nécessairement à s'isoler du monde ou à se cacher. Avant tout, l'enfant a besoin de se sentir rassuré, en confiance et protégé. La proximité de l'adulte peut même être recherchée : l'enseignant veillera à accorder régulièrement à l'enfant qui a rejoint cet espace des sourires et des regards bienveillants à son attention. L'enseignant aidera l'enfant à gérer l'aspect transitoire de ce temps de repli en l'invitant avec bienveillance à rejoindre le groupe lorsqu'il le jugera possible.

Respect du lieu

Il conviendra de veiller à ce que cet espace soit reconnu et respecté de tous les enfants de la classe. En aucun cas il ne devra être détourné de sa vocation première (ne pas en faire un lieu de punition par exemple). Les règles de fonctionnement de cet espace doivent être explicitées, voire contractualisées avec les enfants : combien peuvent s'y rendre en même temps ? Quels sont les objets que l'on peut y emporter ? Quel niveau sonore y est acceptable ? Ces règles pourront évoluer en fonction de l'âge des enfants.

4.2 L'espace « construction »

4.3 Des blocs de toutes les sortes pour construire la maison de nos rêves ! De la plus réaliste à la plus farfelue !

- On peut aussi construire le monstre qui se cache en dessous de notre lit avec des jeux d'assemblage comme les K'Nex, par exemple.
- L'espace « dessins – coloriage »

4.4 Des dessins à colorier sur les astres, les activités extérieures de nuit, l'imaginaire, etc.

- Suggérez aux enfants de dessiner un rêve dont ils se souviennent.

4.5 L'espace « manipulation »

- Des petits morceaux de tricot à détricoter (mettre à contribution parents et grands-parents).
- Pâte à modeler bleue à laquelle on peut ajouter des brillants! Aplatir la pâte et faire à l'emporte-pièces des étoiles, des formes rondes, etc.
- Jeu d'association (mémoire) avec des bonhommes qui présentent différentes émotions afin de discuter des émotions vécues durant nos rêves!
- Un atelier « motricité ».
- Un parcours psychomoteur dans le noir (la nuit) avec des objets, à trouver tout le long du parcours, qui représentent la nuit (pantoufles, pyjama, capteur de rêves, étoiles, etc.).
- Jeu de parachute avec des nuages, des lunes et des étoiles découpés qu'on fait voler dans les airs!
- Activités dans le noir avec des lampes de poche pour tous.
- Jeu de saute-mouton pour compter les moutons.
- Quelques postures de yoga pour se détendre avant de dormir.

Par exemple, la posture de l'Enfant : simple à pratiquer dès 4 ans.

En les aidant à calmer leur rythme respiratoire, cette posture apaise les enfants et leur permet de se recentrer sur eux-mêmes. Elle agit ainsi comme un sas de décompression pour mieux les aider à entrer dans une phase de demi-sommeil.

Invitez vos élèves à se replier sur eux-mêmes, les genoux à la poitrine, le front sur un fin coussin, les bras étendus contre eux et les mains paumes vers le ciel.

Maintenez la posture pendant environ 30 secondes (15 à 20 secondes pour les plus petits), en comptant ensemble jusqu'à 30. Chacun compte à son rythme, sans contrainte.

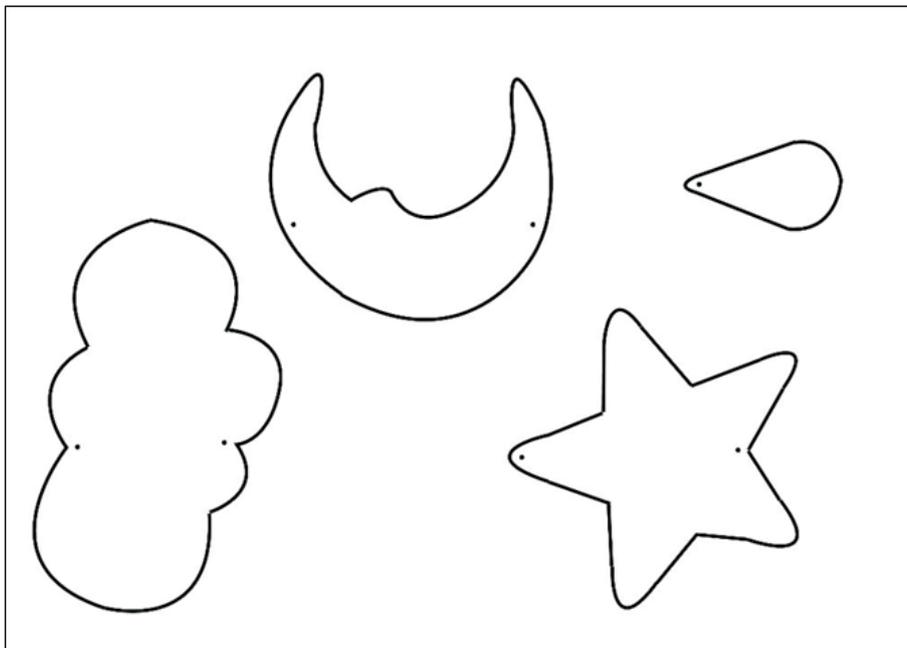
La posture permet d'étirer le dos, les hanches et les cuisses, et permet de se recentrer sur soi. C'est la posture du rassemblement par excellence. Elle calme l'activité cérébrale, soulage le stress et offre immédiatement une sensation de réconfort et de lâcher-prise.

Cette posture doit être confortable. Vous pouvez inviter les enfants à tourner la tête vers la droite ou vers la gauche si c'est plus confortable pour eux.



4.6 Un atelier arts plastiques

- Un cerceau, des cordes, des billes et des plumes pour construire un capteur de rêves, comme les Amérindiens.
- Papier bleu ou gris et peinture blanche pour peindre des nuages de toutes les formes.
- Ciseaux et cartons blancs, gris et jaunes pour découper des nuages, une lune et des étoiles.
- Un mobile d'étoiles et de lunes à bricoler avec des baguettes et du fil.
- Avec du matériel de récupération, construire en 2D ou en 3D, selon l'intérêt et l'âge des enfants, le monstre qui hante nos rêves.



5. Albums en réseau

- Voir le dossier « *éduquer au sommeil* » qui donne une bibliographie d'albums : http://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/so_sommeil_enfants_06-2015.pdf
- *Nuit*, Eeckhout Emmanuelle , Éditions pastel, 2009.
- *La sieste de moussa*, Zemanel, Brunelet Madeleine, Père Castor, 2014 : <https://youtu.be/RT84-86kc7Q>
- *Bonne nuit!*, Masurel Claire, Lutin Poche, 1993.
- *La nuit*, Betty Bone, Editions du Rouergue, 2014.
- *À la sieste tout le monde*, Yuichi Kasano, L'école des loisirs, 2009 : <https://youtu.be/-VITR6v79Ao>
- *1, 2, 3, Sommeil*, Guido Van Genechten, Milan, 2005.
- *Dis-moi pourquoi je dois aller me coucher ?*, Agostini Sara, Tonin Marta (illust.), Madonna Elisa (traduction), Cyel, 2010.
- *La chèvre biscornue*, Kiffer Christine, Badel Ronan, Didier Jeunesse, 2008.
- *Tu ne dors pas petit ours ?*, Waddel Martin, Pastel 1998 : https://youtu.be/BEoV_zVujwQ
- *Dormir*, Bami Elisabeth, Seuil, 1999.
- *Dormir, moi ? Jamais*, Bourgeau Vincent, L'école des Loisirs, 1999.
- *Russel le mouton*, Scotton Rob, Nathan jeunesse, 2005.
- *Où es-tu Monsieur Sommeil ?*, Guérin Virginie, Casterman, 2005.
- *Petit câlin*, Jolley Mike, Casterman, 2005.
- *Bonne nuit les moutons*, Ben Khemoun Hubert, Nathan, 2005.
- *Les petits délices*, Bami Elisabeth, Bertrand Philippe (Illust.), Seuil Jeunesse, 1997.
- *Les petits riens*, Bami Elisabeth, Bertrand Philippe (Illust.), Seuil Jeunesse, 1995.

Auteurs

Christine et Didier Jourdan,
en collaboration avec Nathalie Dupeux, Carmella Fernandez Da Rocha Puleoto, Nicolas Tessier et les enseignants des écoles maternelles de Nouvelle-Calédonie engagées dans le dispositif REBEE.

Remerciements

A Roland Goigoux et Sylvie Cèbe, co-auteurs de la série *Narramus* qui a inspiré ce guide.

Aux inspecteurs d'autorité pédagogique et aux conseillers pédagogiques de la Nouvelle-Calédonie qui ont soutenu la diffusion de ce guide, notamment ceux du groupe de travail maternelle de la DENC.

Coordinatrice d'édition

Nathalie Dupeux, conseillère pédagogique,
Direction de l'Enseignement de la Nouvelle-Calédonie (DENC)

Illustrations de l'album reproduites avec l'aimable autorisation des auteurs et de l'éditeur

La nuit parfois je rêve, Stéphanie Demasse-Pottier - Clémence Pollet (Illust.), La Martinière Jeunesse, 2019

Illustrations - Mise en pages

Service de Recherche Pédagogique, d'Édition et d'Ingénierie Éducative,
Vice-rectorat de la Nouvelle-Calédonie - Direction générale des enseignements (VR-DGE/SRPEIE)

