



Sweetest Choice

Réveils en musique

Dossier pédagogique



Collectif Freddy Morezon

Sweetest Choice

Formé en 2016, **Sweetest Choice** est un duo composé de Sébastien Cirotteau (trompette) et Benjamin Glibert (guitare 12 cordes).

Par le biais de transcriptions originales, Sweetest Choice propose une relecture instrumentale et intimiste de pièces musicales finement choisies pour leur intensité émotionnelle. Au fil des répertoires, le duo continue de nous livrer une folk acoustique subtile qui flirte avec la pop instrumentale, la musique de chambre épurée et la musique contemporaine.

Sweetest Choice transforme chaque performance en un moment d'émotion pure et de délicatesse sonore, pour nous transporter dans un voyage musical intemporel.



Les Réveils en musique

Le Réveil en Musique est **une action culturelle** destinée aux enfants de 0 à 6 ans, proposée par le duo **Sweetest Choice** (guitare et trompette). Cette expérience musicale se déroule comme **une immersion sensorielle**, visant à favoriser l'écoute, le ressenti et le développement de **l'émotion**.

Le déroulé

Les deux musiciens jouent dans la classe (ou une salle adaptée comme une salle de motricité, de sieste) les morceaux de leur répertoire "Light Songs". Ils se déplacent dans l'espace, se rapprochent ou s'éloignent des enfants. La durée de la séance, de 20 à 40 minutes, est ajustée selon l'âge et l'effectif du groupe d'élèves.

Pour que chaque enfant puisse vivre cette expérience de manière libre, la salle est aménagée de façon à permettre une expression spontanée, tout en assurant la circulation des musiciens au plus près des enfants.

Des espaces tels que des tapis, coussins, atelier de peinture "libre", espace sensoriel (tissu doux, foulard, plumes...), coin lecture sont proposés aux enfants. Cette **liberté d'interaction** offre une découverte de la musique et une première sensibilisation aux émotions qui se développent progressivement dès le plus jeune âge.

La seule consigne donnée aux enfants avant le début de la séance est de respecter le silence pour favoriser une écoute active. Les enseignants sont invités à **observer les réactions** de leurs élèves sans intervenir.

À la fin, un échange peut avoir lieu si les enfants souhaitent verbaliser leur ressenti.

Conseils pour accueillir le Réveil en Musique

Il est préférable d'aménager la salle pour le Réveil en Musique (aménager différents ateliers, proscrire les activités bruyantes (jeux de construction), penser la fluidité des déplacements).

Le Réveil en Musique peut être prévu ou présenté comme une surprise, permettant ainsi une approche spontanée des émotions. Il peut constituer un point de départ pratique pour une séquence pédagogique autour du ressenti émotionnel ou être abordé comme une action culturelle ponctuelle.

Le projet est modulable selon les lieux (médiathèque, crèche, salle de classe) et adaptable en fonction des besoins et de l'âge des enfants, encourageant ainsi une approche inclusive et personnalisée.



Petit mémo des émotions

Émotion : Le terme « émotion » dérive du verbe « émouvoir » et de l'ancien français motion, signifiant mouvement. Une émotion est une réaction affective transitoire et intense, suscitée par un élément extérieur, qui provoque un trouble ou une agitation passagère.

Les étapes de l'expression émotionnelle

Le schéma des émotions révèle trois phases principales dans l'expression corporelle :

- Phase de préparation : Le corps se met en tension.
- Phase de stabilisation : L'intensité atteint un plateau, permettant à l'émotion d'être ressentie.
- Phase de libération : La tension est relâchée, et l'émotion se manifeste par des expressions corporelles.

Cette compréhension est essentielle pour guider les enfants dans l'expression et la régulation de leurs émotions, en utilisant des activités qui favorisent l'écoute du corps et la compréhension des ressentis.



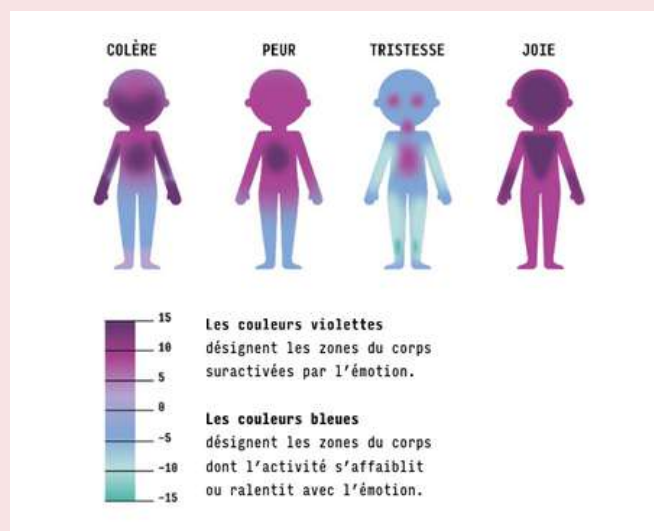
Schéma des émotions

Le modèle des émotions de Robert Plutchik repose sur **huit émotions fondamentales**, réparties en quatre paires opposées : **joie et tristesse, peur et colère, dégoût et attirance, surprise et anticipation**. Selon leur intensité et les liens entre elles, ces émotions se déclinent en multiples nuances et vocabulaire, organisées en cercle chromatique. Cette rosace colorée représente l'éventail des ressentis, révélant comment les émotions interagissent et se transforment pour enrichir notre palette émotionnelle.



Zones du corps et stimulation émotionnelle

Chaque émotion implique des zones corporelles spécifiques. En prenant conscience des sensations liées aux émotions, les enfants apprennent à décoder les signaux physiques, ce qui est un outil précieux pour développer leur intelligence émotionnelle.



Explorer la joie avec le répertoire musical de Sweetest Choice

Avec leur répertoire **Light Songs**, le duo **Sweetest Choice** développe un travail artistique autour de la joie, notamment en s'inspirant du morceau "It's oh so quiet" popularisé par la chanteuse Björk.

La musique devient ici un moyen de faire ressentir, nommer et partager la joie, permettant aux enfants de s'ouvrir aux émotions positives dans un cadre apaisant et structuré.

Les programmes de maternelle soulignent l'importance de reconnaître et verbaliser les émotions pour renforcer la confiance en soi, la capacité d'empathie et la compréhension du monde social. En offrant aux enfants un moment d'expression spontané, ce projet leur permet de ressentir et de formuler leurs émotions, contribuant ainsi à des compétences sociales essentielles : le respect des autres, la coopération, et l'écoute active.



Autour du Projet : Explorer et Exprimer les Émotions

Quelques idées d'ateliers à développer autour de l'accueil des Réveils en Musique :

1. Identifier les Émotions

- Atelier des émojis : Utiliser des émoticônes pour reconnaître différentes émotions. Discuter avec les enfants des émotions représentées et du nombre de façons dont elles peuvent être ressenties.
- Loto des émotions : Créer un jeu de loto où chaque carte représente une émotion. Les enfants associent les émotions aux situations du quotidien ou aux personnages de contes.

2. Arts Plastiques : Créer des Visages Émotionnels

- Visages expressifs : Proposer des visages nus (sans bouche, yeux, ou nez) et des éléments détachables permettant de représenter diverses émotions. Les enfants choisissent et assemblent les éléments pour montrer une émotion spécifique.

3. Écoute Musicale et Reconnaissance d'Émotions

- Émotions en musique : Faire écouter aux enfants des pièces musicales variées et leur demander d'identifier les émotions suggérées (joie, tristesse, colère, peur). Cela les aide à explorer l'impact de la musique sur leurs ressentis.

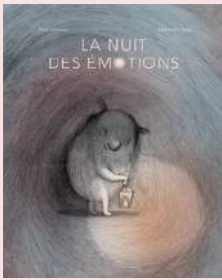
4. Lecture et Associations

- Album des émotions : Lire des albums ou histoires illustrant des situations émotionnelles. Les enfants identifient les émotions des personnages et discutent des actions associées, favorisant l'empathie et la compréhension des émotions.

5. Exprimer et Ressentir

- Expression corporelle : Inviter les enfants à exprimer des émotions avec leur visage et leur corps (sourire, froncement de sourcils, posture). Ensuite, les guider pour verbaliser ce qu'ils ressentent et observer comment les émotions influencent leurs comportements.

Bibliographie

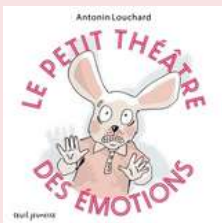


La nuit des émotions / Oziwicz Tina / La Partie, 2024
Cet album dévoile ce que font ces créatures surprenantes qui incarnent les émotions la nuit venue : le bonheur dort profondément, l'imagination part en excursion, l'amitié commande des pizzas à partager, la tranquillité promène son chien et l'anxiété ne parvient jamais à trouver le sommeil.



Surf, surf, surf / Moisset Pascale / Ed. courtes et longues, 2024

La description des émotions d'un enfant qui s'apprête à surfer dans les vagues de l'océan, ressentant de la peur et de la joie mêlées.



Le petit théâtre des émotions Louchard Antonin Seuil Jeunesse, 2024

L'ennui, le doute, la tristesse, la colère, l'étonnement, la joie ou encore le soulagement, les émotions sont illustrées à travers les grimaces d'un petit lapin.



Parce que, parce que, parce que / Herbauts, Anne / Casterman, 2023


Une histoire poétique dans laquelle un chat évoque l'intensité des émotions d'une petite fille hypersensible.



Bisbille / Brunini, Nani / Joie de lire, 2022

Une divergence d'opinions entre deux êtres engendre un maelström d'émotions quand différents personnages s'en mêlent. Incarnées par des essaims de couleur, les paroles enflent en un monstre qui plonge le monde dans un univers de grisaille. Un album sans texte évoquant avec poésie l'importance du dialogue comme espace de partage.

Liens

 **Page de Sweetest Choice**

 **Ecouter le 1er album de Sweetest Choice**

 **Page du Réveil en Musique**

 **Vidéo Réveil en musique**

Sweetest Choice est un projet du Collectif Freddy Morezon

<https://freddymorezon.org/>

Contact

Alexandra Cirotteau

alexandra@freddymorezon.org / 06 17 25 23 12