

IL ÉTAIT UN SOIR

DOSSIER PÉDAGOGIQUE



RÉSUMÉ DU SPECTACLE

“Nul ne peut atteindre l’aube sinon par le sentier de la nuit.”

Khalil Gibran

Le soir tombe et comme chaque soir, Sacha, 4 ans, repousse l’heure du coucher. Dernier verre d’eau, dernier câlin, dernier bisou, comme-ci mais pas comme ça, ... Mais maintenant c’est STOP ! DODO ! Maman est toute rouge, on voit bien qu’elle est fatiguée, pourquoi c’est Sacha qui doit aller se coucher ? La porte se ferme, le silence s’installe. Alors viennent les questions, une montagne entière de questions qui se dresse devant ses yeux au moment où il faudrait les fermer. Face à cette montagne, comment traverser la nuit ?

Dans un immense bac à sable, le décor se transforme au gré des rêves et des pensées de Sacha. Des figures naissent et s’effacent, et parmi elles, un allié inattendu : un éléphant. Un guide lent et puissant, venu d’une autre histoire, pour l’aider à cheminer vers le matin. Un voyage sensoriel et poétique, entre rire et frissons, où la nuit se fait terrain d’exploration et d’aventure.



HANNIBAL ET LES ELEPHANTS : L'INCROYABLE AVENTURE À TRAVERS LES ALPES



Hannibal traversant les Alpes à dos d'éléphant, Nicolas Poussin.

Il y a très, très longtemps, un grand chef nommé Hannibal vivait dans un pays appelé Carthage (aujourd'hui en Tunisie). Il voulait traverser un immense territoire pour atteindre Rome, une grande ville ennemie, et protéger son peuple. Un obstacle de taille se dressait sur son chemin : les Alpes, de gigantesques montagnes couvertes de neige et de rochers, qu'il fallait contourner.

Mais Hannibal était un chef courageux et malin. Plutôt que d'attaquer Rome de face, il eut une idée géniale : surprendre ses ennemis en passant par les montagnes, là où personne ne l'attendait ! Avec une immense armée de 60 000 soldats, des chevaux et... 37 éléphants ! Oui, de grands et puissants éléphants qui l'aidaient à transporter des vivres et à effrayer ses ennemis.

Le voyage fut une aventure incroyable ! Il faisait très froid, la neige tombait sans arrêt, les chemins étaient glissants et dangereux. Les hommes et les animaux étaient fatigués, mais Hannibal les encourageait : "Ensemble, nous allons y arriver !"

Les éléphants, impressionnants et majestueux, avançaient prudemment, ouvrant la voie aux soldats. Certains glissèrent et tombèrent. Les hommes devaient aussi creuser des passages dans la roche pour avancer. Mais malgré toutes ces épreuves, ils ne renoncèrent jamais ! Enfin, après des semaines de marche, Hannibal et ses soldats réussirent l'impossible : ils avaient traversé les Alpes ! En arrivant de l'autre côté, ils étaient plus forts et déterminés que jamais.

Cette histoire nous montre qu'avec du courage, de la persévérance et un bon esprit d'équipe, on peut surmonter les plus grandes montagnes et réaliser des exploits incroyables !

LE MARCHAND DE SABLE ET LES MOUTONS : PETITES HISTOIRES POUR S'ENDORMIR

Quand vient l'heure d'aller au lit, beaucoup d'enfants ont du mal à s'endormir. Depuis longtemps, des histoires et des rituels ont été inventés pour les aider à plonger dans le sommeil en douceur. Parmi eux, le Marchand de Sable et le comptage des moutons sont deux des plus connus !

Ces histoires, aussi mignonnes soient-elles dans leurs versions enfantines, traduisent une angoisse plus profonde : celle du passage entre l'éveil et le sommeil, un moment où l'on abandonne le contrôle, où l'on s'enfonce dans un monde inconnu. Historiquement, le sommeil était perçu comme un état vulnérable, où l'on pouvait être attaqué, hanté par des cauchemars ou même... ne jamais se réveiller.

Avec le temps, on a adouci ces récits pour rassurer les enfants, transformant les figures inquiétantes en compagnons bienveillants du sommeil. Mais si l'on gratte sous la surface, on retrouve des mythes qui en disent long sur nos peurs les plus anciennes...



Le Marchand de Sable : un magicien du sommeil

Si pour les enfants, le Marchand de Sable est un gentil personnage qui saupoudre de la poussière magique pour les aider à s'endormir, son origine est en réalité bien plus inquiétante.

Dans certaines versions anciennes, notamment dans le folklore germanique, le Marchand de Sable n'est pas une créature bienveillante, mais un être effrayant qui punit les enfants qui ne veulent pas dormir (voir *L'homme au sable* de l'écrivain E.T.A. Hoffmann). Cette version terrifiante a été édulcorée avec le temps. Le Marchand de Sable a fini par devenir une figure douce et rassurante, notamment grâce aux contes et adaptations modernes. L'histoire du Marchand de Sable telle qu'on la raconte souvent décrit un petit personnage, souvent invisible, qui passe chaque soir déposer un peu de son sable magique sur les paupières des enfants sages. Ce sable ne pique pas les yeux, au contraire ! Il les rend lourds, très lourds... jusqu'à ce qu'ils se ferment tout seuls pour faire place aux rêves.

Le Marchand de Sable a inspiré de nombreux contes et dessins animés. Il représente le passage en douceur du monde éveillé vers le pays des rêves, aidant les enfants à accepter l'endormissement comme un voyage merveilleux.

[Lien vers la vidéo : Qui est vraiment le marchand de sable ? Culture prime - France TV culture](#)

Compter les Moutons : Une Astuce de Bergers

L'idée de compter les moutons vient probablement des bergers, qui passaient leurs journées à surveiller leurs troupeaux. Ils comptaient leurs moutons chaque soir pour s'assurer qu'aucun ne manquait. Ce rituel mécanique, répétitif, aidait aussi certains à trouver le sommeil après une longue journée de labeur. Mais cette image est surtout liée à une vieille technique de relaxation. Quand un enfant (ou un adulte !) a du mal à s'endormir, son esprit est souvent agité. Alors, pour l'apaiser, on imagine une file de moutons qui sautent doucement un par un par-dessus une barrière.

En comptant tranquillement, le cerveau se concentre sur un rythme régulier, répétitif et apaisant... jusqu'à ce que les paupières deviennent lourdes et que le sommeil vienne tout seul. Attention : loin d'être une méthode infaillible pour tout le monde, le fait de forcer son cerveau à se concentrer sur une tâche monotone peut au contraire générer de la frustration chez ceux qui n'y parviennent pas, et devenir un rituel anxiogène !

SÉLECTION D'ALBUMS JEUNESSE

Quelques albums (sélection non exhaustive) qui offrent des approches variées pour aborder le moment du coucher, alliant tendresse, humour et pédagogie, afin d'aider les enfants à appréhender la nuit avec sérénité.

Au lit, petit monstre !

Ce livre illustre avec humour les aventures d'un petit monstre réticent à l'idée d'aller se coucher, reflétant les défis quotidiens du rituel du dodo.



Quand tu es endormi

Ce livre explore ce qui se passe pendant que l'enfant dort, offrant une perspective rassurante sur la nuit et le sommeil.



Dodo

Cet album énumère avec douceur tous les éléments qui s'endorment, créant une atmosphère apaisante propice à l'endormissement des tout-petits.



Bébé Balthazar : Bonne nuit moi

Inspiré de la pédagogie Montessori, cet album accompagne le rituel du coucher avec des illustrations tendres et des textes poétiques, idéal pour apaiser les tout-petits avant la nuit.



AUTRES ALBUMS ÉCRITS PAR L'AUTRICE PAULINE DELABROY-ALLARD

AVEC TOI - 2019

Pauline DELABROY-ALLARD

HIFUMIYO

Chaque journée est rythmée par des moments partagés, des moments où il faut se séparer, et des moments où l'on prend plaisir à se retrouver. Dans cet album, la journée se raconte à deux voix : par la maman, en page de gauche, et par sa fille, en page de droite. Des moments simples et émouvants qui deviennent une superbe célébration de la relation quotidienne entre un parent et son enfant.

LE DÉGÂT DES EAUX - 2020

Pauline DELABROY-ALLARD

Camille JOURDY

Nino se réveille en pleine nuit : il y a du bruit dans la cuisine... et de l'eau partout ! Que se passe-t-il ? En se penchant par le hublot de la machine à laver, « zioup ! », le voilà qui glisse... et se retrouve en pleine mer ! Où est-il ? Serait-ce Venise ? Un merveilleux voyage métaphorique pour évoquer l'aventure de devenir grand frère.

MAMAN TAMBOUR - 2022

Pauline DELABROY-ALLARD

Marine SCHNEIDER

Un bébé part à la découverte du corps de sa maman. Des orteils comme des tentacules d'animaux marins, des genoux qui forment un fauteuil parfait, des seins pour boire un petit coup si besoin, un cou pour une cachette parfaite... Entre poésie et imaginaire, ce livre pour les tout-petits d'une tendresse immense magnifie les liens mère-enfant.

ALLER BON TRAIN - 2023

Pauline DELABROY-ALLARD

Cati BAUR

Attention, attention au départ ! Une petite fille monte à bord d'un train et son voyage va prendre des allures de véritable odyssée. Il faut dire que dans un train il y a tant de choses à faire et à découvrir. D'ailleurs, est-ce la destination qui compte ou le chemin parcouru ? L'écriture poétique de Pauline Delabroy-Allard associée aux images envoûtantes de Cati Baur font de cet album une pure merveille. Un livre indispensable à tous les amateurs d'aventure et amoureux du chemin de fer.

ATELIERS PLASTIQUE POSSIBLES AUTOUR DU SPECTACLE

En amont du spectacle, des ateliers plastiques autour du sable peuvent être réalisés pour découvrir le matériau à partir duquel la scénographie est élaborée :

- **graphisme** : dessiner des lettres, des signes dans un plateau de sable
- **fabrication de sabliers** à partir de bouteilles en plastique
- **recette du sable cinétique, ou sable magique** : Le sable cinétique est un sable qui colle à lui-même, ainsi vous pouvez former des boules, le mouler avec vos mains. Il se rapproche de la pâte à modeler. Il est également facile à nettoyer parce qu'il colle à lui-même :

5 verres (genre verre à moutarde) de sable fin

3 verres de farine tout usage

1 verre d'huile végétale

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bac en plastique (de préférence avec un couvercle) jusqu'à ce que tous les grumeaux disparaissent. Si votre sable ne semble pas moulable, ajoutez plus d'huile, 1/4 verre à la fois. Lorsque vous avez fini de jouer avec, conservez-le jusqu'à la prochaine fois. Il ne se dessèchera pas !

[Autres activités à base de sable](#)

