

Dossier pédagogique



2026



Mini-phobie n°1 :

Coulrophobie

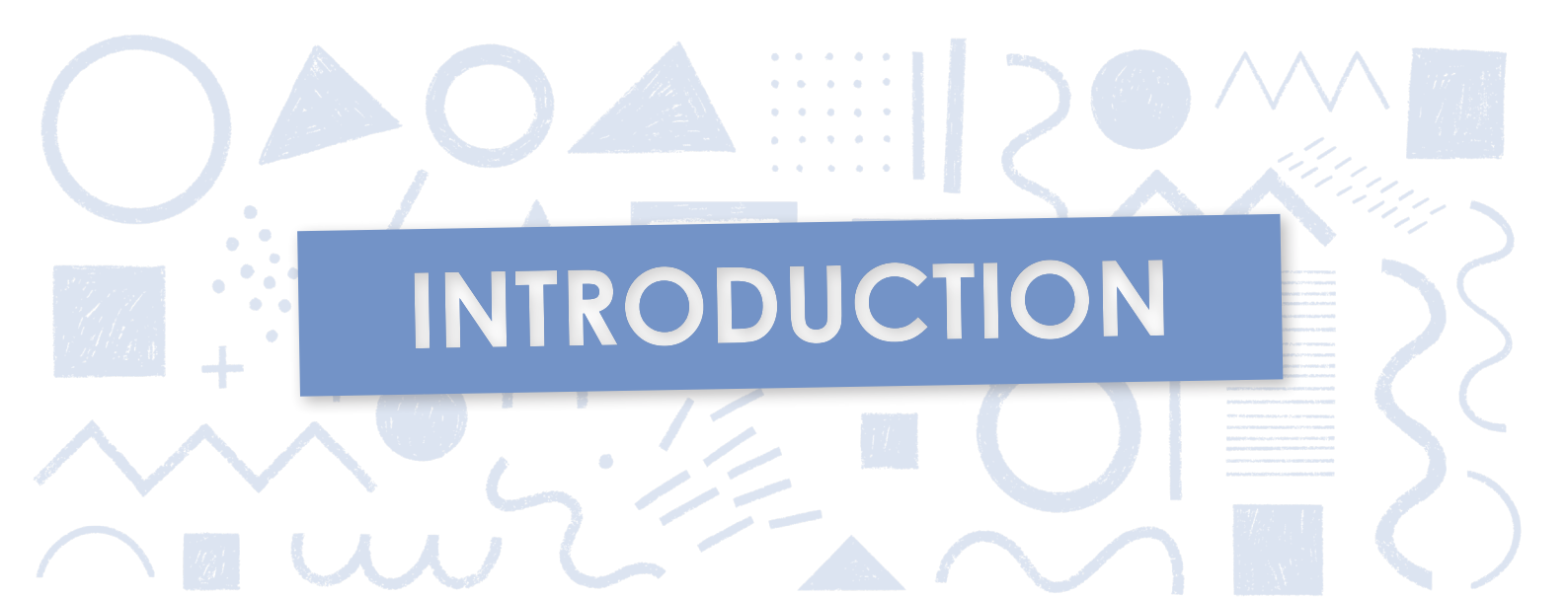
La peur des clowns.

Certaines personnes adorent les clowns. D'autres préfèrent changer de trottoir quand elles en croisent un. Comme quoi, le cerveau ne réagit pas toujours de la même manière.



SOMMAIRE

Introduction	4
Le film	5
Les personnages	6
Diane Clavier & Camille Chamoux	10
Derrière les rires	11
Les phobies les plus étranges	12
Jouer avec ses peurs	14
Les adultes ont-ils peur eux aussi ?	16
Peut-on avoir peur sans savoir pourquoi ?	18
Peurs, rumeurs et imaginations	19
le guide anti-moqueris	20
Après le film	21



INTRODUCTION

Dans Anna et les Enfants, Anna souffre d'une phobie très particulière :

Elle a peur... des enfants.

Pas parce qu'elle ne les aime pas.
Pas parce qu'ils sont méchants.
Mais parce que certaines peurs peuvent devenir très fortes, même lorsqu'elles semblent étranges.

À travers l'humour, les maladresses d'Anna et les situations parfois absurdes qu'elle traverse, le film parle aussi de sujets très importants : les émotions, le regard des autres, les différences, l'empathie, et les peurs que chacun peut ressentir.

Ce dossier pédagogique a été conçu pour aider les enseignant·es à prolonger la projection du film en classe grâce à des activités, des discussions et des jeux adaptés aux enfants de 6 à 12 ans.

Son objectif n'est pas de "guérir" les peurs, mais plutôt d'aider les élèves à mieux les comprendre, d'apprendre à ne pas se moquer des autres, de montrer qu'une peur peut sembler petite pour quelqu'un et énorme pour quelqu'un d'autre.

Mini-phobie n°2 :

Nyctophobie

La peur du noir.

Même certains adultes dorment encore avec une petite lumière.
Oui, oui.

LE FILM

Une rencontre ... Compliquée

Anna retrouve Alexandre, son ancien amoureux. Tout semble bien se passer. Enfin... presque. Car Alexandre est maintenant papa de deux enfants, Margaux et Léo. Et quand il doit s'absenter plusieurs jours, Anna se retrouve seule avec eux.

Le problème ? Anna a peur des enfants. Une peur incontrôlable. Une peur qui transforme les situations les plus simples en véritables aventures. Dormir sous le même toit. Préparer le dîner. Parler avec eux. Jouer. Même un simple trajet en voiture devient compliqué. Une comédie pas comme les autres.

Dans Anna et les Enfants, les enfants ne sont pas des monstres. Mais, dans la tête d'Anna, ils deviennent parfois aussi impressionnants qu'un dragon, une araignée géante... ou un clown inquiétant.

Le film joue donc avec les peurs, les malentendus, les situations absurdes, mais aussi avec l'émotion et la tendresse.

Au fil de l'histoire, chacun apprend à regarder les autres autrement.

Le saviez-vous ?

La réalisatrice Diane Clavier explique avoir découvert que cette phobie existait réellement avant d'écrire le film.

Mini-phobie n° 3

Bibliophobie

La peur des livres.

Oui, même les livres peuvent parfois faire peur. Attention, ce n'est pas l'histoire qui y est racontée qui suscite l'angoisse. C'est bien l'objet en soi.

LES PERSONNAGES



Anna

Anna a peur des enfants.

Pas "un peu peur". Une vraie peur qui complique sa vie quotidienne. Elle évite les fêtes d'anniversaire, les cris, les familles, et parfois même certains lieux publics. Mais Anna n'est ni méchante ni dangereuse. Au contraire elle est drôle, maladroite, touchante... et souvent complètement dépassée par les événements.

Camille Chamoux, qui joue Anna, explique avoir immédiatement aimé ce personnage et cette situation "ultra drôle, très originale et novatrice".



Alexandre

Alexandre est l'ancien amoureux d'Anna.

Après plusieurs années, il réapparaît dans sa vie avec une surprise de taille. Il est maintenant papa de deux enfants. Tendre, un peu débordé lui aussi, il espère que tout le monde réussira à cohabiter... Même si cela semble parfois mission impossible.



Margaux et Léo

Margaux et Léo sont les enfants d'Alexandre.

Face aux réactions étranges d'Anna, ils oscillent entre surprise, curiosité, amusement et incompréhension. Mais contrairement à certains adultes du film, ils ne la jugent pas.

La réalisatrice Diane Clavier explique d'ailleurs que les enfants regardent Anna "avec curiosité" et trouvent surtout étonnant qu'une adulte puisse avoir "si peur".



Betty

Betty est la meilleure amie d'Anna.

Toujours présente, elle connaît les peurs d'Anna mieux que personne. Parfois patiente, parfois fatiguée aussi. Mais elle refuse de l'abandonner.

Mini-phobie n°4 :

Glossophobie

La peur de parler devant les autres.

Répondre au tableau, lire à voix haute ou faire un exposé peut parfois sembler terrifiant.



DIANE CLAVIER

&

CAMILLE CHAMOUX

Une idée de film très originale

Quand Diane Clavier commence à écrire Anna et les Enfants, elle découvre qu'une véritable phobie des enfants existe réellement : la pédophobie. Mais son envie n'est pas de réaliser un film triste ou médical. Au contraire, elle souhaite raconter une comédie, une histoire d'amour, une cohabitation explosive et le parcours d'une femme aussi drôle qu'attachante. La réalisatrice explique d'ailleurs qu'elle voulait absolument qu'Anna reste "humaine et attachante".

Pour jouer Anna, Diane Clavier pense rapidement à Camille Chamoux. Actrice, humoriste et autrice française, Camille Chamoux est connue pour son énergie comique et son sens du rythme. Dans le dossier de presse, la réalisatrice explique qu'elle savait que Camille permettrait de rendre Anna drôle, loufoque mais aussi très touchante.

Camille Chamoux raconte, elle aussi, avoir immédiatement aimé "ce thème, ce contraste et l'exploration de ce sujet", qu'elle décrit comme "ultra drôle, très original et novateur".

Une comédie... avec de vraies émotions
Même si le film fait beaucoup rire, les personnages vivent aussi des moments de solitude, des malentendus, des peurs et des situations compliquées.

Le film mélange donc humour, émotion, romance, et scènes parfois complètement absurdes. Un peu comme la vie.

Le saviez-vous ?

Avant de devenir réalisatrice, Diane Clavier travaillait dans le journalisme et a étudié la psychologie.

Mini-phobie n°5

Ailurophobie

La peur des chats.

Même les petits chatons tout mignons peuvent faire très peur à certaines personnes.

DERRIÈRE LES RIRES

C'est quoi, une phobie ?

Avoir peur, c'est normal. Tout le monde a peur parfois. La peur aide notre cerveau à réagir face au danger. Par exemple lorsqu'une voiture arrive trop vite, lorsqu'un chien grogne, ou lorsqu'un énorme contrôle de mathématiques apparaît sans prévenir. Dans ces moments-là, le corps réagit très vite : le cœur bat plus fort, les muscles se tendent, le cerveau se met en alerte. Mais parfois, le cerveau s'emballe. Chez certaines personnes, cette peur devient beaucoup plus forte que nécessaire. C'est ce qu'on appelle une phobie.

Le dictionnaire Larousse définit une phobie comme : « *Crainte angoissante et injustifiée d'une situation, d'un objet ou de l'accomplissement d'une action.* » « *Aversion très vive pour quelqu'un ou peur instinctive de quelque chose.* »

Source : Larousse

Autrement dit, une phobie est une peur très forte qui peut parfois sembler étrange ou difficile à comprendre pour les autres. Une peur peut sembler minuscule... mais être immense pour quelqu'un d'autre. Par exemple certaines personnes ont peur des araignées, d'autres des hauteurs, d'autres encore des clowns... Et Anna, elle, a peur des enfants.

Quand le corps réagit tout seul, une phobie peut provoquer des tremblements, des sueurs, des palpitations, l'envie de fuir ou même la panique.

Dans le dossier de presse du film, Camille Chamoux explique que les réactions d'Anna sont inspirées de vraies manifestations phobiques. Le cerveau adore imaginer des catastrophes. Quand une personne a une phobie, son cerveau peut transformer une situation ordinaire en énorme danger. Un petit chien devient impressionnant. Une araignée semble gigantesque. Une salle de classe paraît intimidante. Le cerveau essaie de protéger la personne... même lorsqu'il se trompe.

Mini-phobie n°6

Acrophobie

La peur du vide ou des hauteurs.

Certaines personnes peuvent avoir très peur des échelles, des balcons, des ponts, ou même d'un simple tabouret un peu trop haut.

LES PHOBIES

LES PLUS ÉTRANGES

Les phobies les plus étranges

Le cerveau peut avoir des idées très bizarres. Certaines phobies sont très connues : la peur du noir, des araignées, des serpents, ou des hauteurs. Mais il existe aussi des phobies beaucoup plus surprenantes. Et oui, elles existent vraiment.

Pourquoi certaines peurs apparaissent-elles ?

Parfois, une peur peut commencer après une mauvaise expérience, à cause d'un souvenir, d'un bruit, d'une image, ou sans raison très claire. Et plus une personne évite ce qui lui fait peur... plus cette peur peut devenir grande.

Le saviez-vous ?

Il existe même : la peur des nombres, la peur des boutons, la peur des barbes, ou encore la peur... des longs mots compliqués.

Et le plus drôle ?

Le nom de cette dernière phobie est lui-même très long :

Hippopotomonstrosesquippedaliophobie.

Cruel, non ?

Mini-phobie n°7

Pogonophobie
La peur des barbes.

Certaines personnes peuvent être très mal à l'aise face aux grandes barbes épaisses.
Même celles du Père Noël.

Vraie phobie... ou invention

?

Les interros surprises

Faux

Même si cette peur touche mystérieusement beaucoup d'élèves.

Les miroirs

Vrai

Certaines personnes ont peur de leur reflet, des miroirs anciens, ou de ce qu'ils pourraient "montrer".

Les chaussettes

Vrai

Certaines personnes ressentent un très fort malaise face aux chaussettes. Oui. Les chaussettes.

Les légumes

Vrai

Même certains aliments peuvent provoquer une peur très forte. Le cerveau humain est plein de surprises.

Le beurre de cacahuète collé au palais

Vrai

Cette phobie existe réellement. Et son nom est presque plus impressionnant que la phobie elle-même : *arachibutyrophobie*.

JOUER AVEC

SES PEURS

Dessine ta peur

Et si on transformait les peurs ?
Dans les films, les monstres semblent souvent gigantesques. Mais parfois, quand on les regarde autrement... ils deviennent beaucoup moins impressionnants.

Cette activité propose aux élèves de transformer une peur en personnage, en créature drôle, ou même en mini-monstre ridicule.

Activité : Dessine ta peur

Version 6-8 ans

1

Chaque élève choisit une peur : le noir, l'orage, les araignées, les chiens, les monstres ou une autre peur.

2

Ensuite, il ou elle dessine cette peur et la transforme : En personnage drôle, en mini créature, ou en monstre maladroit.

Exemples :

- un fantôme qui éternue,
- une araignée en rollers,
- un monstre qui a peur du noir.

Version 9-12 ans

Les élèves peuvent inventer :

un personnage représentant une peur.

- son nom
- ses réactions
- ce qu'il aime
- ce qui le rassure



Pourquoi dessiner peut aider ?

Le dessin permet parfois d'exprimer une émotion, de raconter quelque chose difficile à expliquer ou de prendre un peu de distance avec une peur.

De nombreux professionnels utilisent le dessin avec les enfants pour parler des émotions.

À essayer aussi

Transformer sa peur en :

- super-héros,
- animal,
- robot,
- monstre maladroit,
- personnage absurde.

Parce qu'il est difficile d'avoir peur très longtemps... d'une araignée qui porte des pantoufles.

Mini-phobie n°8

Zoophobie

La peur des animaux.

Certaines personnes peuvent avoir très peur des chiens, des oiseaux, des souris, ou même des papillons.

Source : American Academy of Pediatrics (<https://www.healthychildren.org>)

LES ADULTES

?

ONT-ILS PEUR EUX AUSSI

Quand on grandit, les peurs changent

Les enfants ont parfois peur du noir, des monstres, des orages, ou des araignées. Mais les adultes aussi peuvent avoir peur. Simplement, leurs peurs changent parfois avec le temps.

Certains adultes ont peur de parler devant beaucoup de monde, de prendre l'avion, des hauteurs, des serpents ou même... des enfants. Comme Anna.

Dans le film... Au début de l'histoire, Anna essaie surtout d'éviter les enfants, de garder le contrôle et de cacher sa peur.

Mais vivre plusieurs jours avec Margaux et Léo devient impossible à éviter. Et parfois, ce sont justement les situations qui nous font peur... qui nous obligent à changer.

Activité : Les peurs des grands

Version 6-8 ans

1

Demande à un adulte :

"Quand tu étais petit, de quoi avais-tu peur ?"

2

Ensuite, dessine sa réponse, ou raconte-la à la classe.

Version 9-12 ans

Interroge un adulte sur :

- une peur d'enfance,
- une peur actuelle,
- ou une situation qui le rend nerveux.

Exemples :

- parler devant du monde,
- conduire,
- prendre l'avion,
- aller chez le dentiste,
- passer un entretien.



Le saviez-vous ?

Certaines célébrités ont parlé publiquement de leurs peurs.

L'acteur Johnny Depp a expliqué craindre les clowns, il est coulrophobe

La chanteuse Adele a parlé de sa peur des foules. Imaginez l'effort qu'elle fait à chaque concert ! Adèle souffre d'agoraphobie

Stromae a une peur intense d'être jugé par les autres. Il souffre de scopophobie

L'acteur Orlando Bloom a raconté avoir très peur des cochons, il souffre de porcophobie.

Le youtubeur Squeezie a déjà expliqué qu'il avait très peur de l'avion. Pourtant, l'aviophobie ne l'empêche pas de voyager pour ses vidéos et ses projets.

Comme quoi, même les personnes qui semblent très sûres d'elles peuvent avoir des phobies.

Une peur peut-elle disparaître ?

Certaines peurs changent avec le temps. Parfois, elles deviennent plus petites. Parfois, elles restent longtemps. Et parfois, on apprend surtout à mieux vivre avec elles.

Dans Anna et les Enfants, Anna essaie d'abord d'éviter tout ce qui lui fait peur. Mais vivre avec Margaux et Léo l'oblige peu à peu à affronter certaines situations, à sortir de ses habitudes, et à regarder les enfants autrement.

Cela ne veut pas dire que sa peur disparaît d'un coup de baguette magique. Dans la vraie vie aussi, les phobies ne se "débranchent" pas comme une lampe. Souvent, les personnes apprennent petit à petit à comprendre leur peur, à en parler ou à faire certaines choses malgré elle. Et parfois, une situation qui semblait impossible finit par devenir un peu moins effrayante.

Mini-phobie n°9

Trypanophobie
La peur des piqûres.

Les vaccins les prises de sang, et les seringues... Rien qu'en voyant une aiguille, certaines personnes se sentent déjà mal.



PEUT-ON AVOIR PEUR

?

SANS SAVOIR POURQUOI

Le cerveau adore inventer des scénarios

Parfois, une peur a une explication très claire. Par exemple après une chute, après une mauvaise expérience ou après avoir été surpris par quelque chose. Mais d'autres fois, c'est beaucoup plus difficile à comprendre. Certaines personnes ne savent même pas exactement pourquoi elles ont peur. Et cela peut être frustrant.

Dans le film, Anna sait que les enfants ne sont pas dangereux. Elle le sait. Mais son corps, lui, réagit autrement. Quand elle se retrouve près d'eux, elle panique, elle perd ses moyens, elle imagine des catastrophes et elle essaie surtout de s'échapper.

Le cerveau peut parfois envoyer des signaux d'alarme beaucoup trop forts. Un peu comme une alarme incendie qui se déclencherait pour une tartine brûlée.

Le saviez-vous ?

Le cerveau humain réagit parfois plus vite que la réflexion. C'est pratique pour éviter un danger mais moins pratique quand le danger n'existe pas vraiment. Imagine qu'un cerveau transforme tout en catastrophe.

Source : Inserm, fonctionnement du cerveau et émotions (<https://www.inserm.fr>)

Activité : Le cerveau catastrophe

Imagine qu'un cerveau transforme tout en catastrophe.

"Je dois lire une phrase devant la classe"
devient : "Je vais oublier tous les mots, tout le monde va rire et je vais mourir de honte." **Ou** : "Il y a une araignée dans la salle" **devient** : "Elle va forcément sauter sur moi."

Les élèves peuvent inventer d'autres scénarios absurdes, les dessiner, ou les transformer en mini BD.

Mini-phobie n°10

Astraphobie

La peur du tonnerre et des orages.

Certaines personnes peuvent avoir très peur des éclairs, du bruit du tonnerre ou même du ciel qui devient très sombre avant une tempête.

PEURS, RUMEURS

ET IMAGINATION

Le cerveau adore raconter des histoires

Dans le noir, un manteau posé sur une chaise peut soudain ressembler à un monstre. Un bruit étrange dans une maison peut devenir un fantôme, un voleur ou une créature cachée sous le lit. Le cerveau humain adore imaginer ce qui pourrait arriver. Et parfois il imagine surtout le pire.

Dans les films aussi. Le cinéma utilise souvent les ombres, les bruits, le suspense ou les silences pour créer de la peur. Dans Anna et les Enfants, ce ne sont pas les enfants qui sont dangereux. Mais le film nous montre parfois les choses comme Anna les imagine les cris deviennent énormes, le désordre semble incontrôlable et les enfants paraissent presque "envahir" son espace. Le spectateur entre alors dans son point de vue.

Les peurs peuvent aussi se transmettre. Parfois, une seule personne commence à avoir peur et les autres suivent. Dans une cour de récréation, il suffit parfois d'une rumeur, d'une histoire inventée, ou d'un bruit étrange pour que tout le monde commence à paniquer. Le cerveau humain observe beaucoup les réactions des autres.

Source : Inserm , cerveau, perception et émotions
(<https://www.inserm.fr>)

Activité : Le téléphone catastrophe

Un élève invente une petite inquiétude simple. Exemple : "J'ai entendu un drôle de bruit dans le grenier." Puis la phrase passe d'élève en élève. Mais à chaque fois, quelqu'un ajoute un détail un peu plus inquiétant. À la fin, comparer la première phrase et la dernière. L'objectif est de comprendre comment une peur ou une rumeur peut grandir très vite.

Le saviez-vous ?

Le cerveau humain complète souvent les informations qu'il ne comprend pas complètement. C'est pour cela qu'une ombre peut sembler inquiétante, un bruit inconnu paraît bizarre ou une histoire racontée le soir semble plus effrayante.

Mini-phobie n°11

Sciophobia

La peur des ombres.

Certaines personnes peuvent être très mal à l'aise dans l'obscurité, face à des silhouettes ou devant des ombres qui bougent.



LE GUIDE

ANTI-MOQUERIES

Certaines phrases aident. D'autres blessent.

Quand quelqu'un a peur, les réactions des autres peuvent tout changer. Certaines personnes rassurent, écoutent ou essaient de comprendre. D'autres se moquent, exagèrent ou répètent la peur pour faire rire les autres. Dans Anna et les Enfants, les réactions des personnages ne sont pas toujours les mêmes face à la peur d'Anna. Et dans la vraie vie aussi, chacun réagit différemment face aux peurs des autres.

Activité : Les phrases qui rassurent

Par groupes, les élèves reçoivent différentes situations.

Exemples : un enfant n'ose pas parler devant la classe. / Quelqu'un panique avant un vaccin. / Une élève refuse d'approcher un chien. / Un camarade a peur pendant un orage.

Pour chaque situation, les élèves inventent une phrase qui aide et une phrase qui n'aide pas du tout.

Les phrases qui peuvent aider : Tu veux que je reste avec toi ? / Tu peux prendre ton temps. / Moi aussi, ça m'arrive parfois. / On peut essayer ensemble."

Les phrases qui blessent : C'est ridicule. / Même pas peur. / Tu fais exprès. / C'est un truc de bébé."

Peut-on rire sans se moquer ?

Dans le film, beaucoup de situations sont drôles. Mais le spectateur ne rit pas parce qu'Anna souffre.

Il rit des situations absurdes, des maladresses, des catastrophes qui s'enchaînent, et du décalage entre Anna et les Enfants. Il y a une grande différence entre rire avec quelqu'un et rire contre quelqu'un.

Activité : le détecteur de moqueries
Lire plusieurs phrases ou situations.

Les élèves doivent décider si cela aide, si cela blesse ou si cela dépend de la manière dont c'est dit. L'objectif est de comprendre que les mots peuvent rassurer ou aggraver une peur.

Le saviez-vous ?

Les moqueries répétées peuvent augmenter le stress et l'anxiété chez les enfants.

Source : UNICEF, bien-être émotionnel des enfants
(<https://www.unicef.org>)

APRÈS LE FILM

Et maintenant ?

À la fin de Anna et les Enfants, beaucoup de choses ont changé. Anna regarde les enfants autrement. Les enfants regardent Anna autrement aussi. Mais tout n'est pas devenu parfait pour autant.

Une peur peut-elle devenir plus petite ? Parfois oui. Parfois non. Parfois, une peur reste présente... mais prend moins de place. Dans le film, Anna ne devient pas soudainement "sans peur". Mais elle commence à mieux comprendre les enfants, à passer du temps avec eux et surtout à vivre des moments qu'elle pensait impossibles.

Ce que le film raconte aussi

Même si Anna et les Enfants parle de phobie, le film parle surtout des rencontres, des différences, du regard qu'on porte sur les autres et des idées qu'on se fait parfois trop vite. Au début du film, Anna imagine beaucoup de choses sur les enfants. Et les enfants imaginent aussi beaucoup de choses sur les adultes.

Questions pour prolonger la discussion

Quel personnage t'a le plus surpris ?

Quelle scène t'a fait le plus rire ?

Est-ce qu'Anna te semble courageuse ?

Pourquoi les enfants comprennent-ils parfois mieux Anna que certains adultes ?

Peut-on apprivoiser une peur ?

Une peur peut-elle parfois nous empêcher de découvrir de belles choses ?

Activité : La boîte à peurs improbables

La classe invente ensemble une liste de phobies complètement absurdes, leurs noms compliqués et les solutions les plus farfelues possibles.

Exemples : peur des spaghettis trop longs. / peur des cartables rouges. / peur des chaussons qui couinent. / peur des brocolis géants.

L'objectif est de jouer avec l'imagination et montrer que le cerveau peut parfois inventer des peurs très étranges.

Dossier pédagogique

Brightfish

Mini-phobie n°12

Gelotophobie

La peur d'être moqué ou ridiculisé.

Certaines personnes ont très peur qu'on rie d'elles, qu'on les embarrasse ou qu'on les juge devant les autres.

Mini-phobie n°13

Phobophobie

La peur... d'avoir peur.

Oui.

Le cerveau humain peut même avoir peur de la peur elle-même.

Mini-phobie avant clôture...

Anatidaephobie

La peur qu'un canard nous observe quelque part.

Parce que, oui, quelque part, dans le monde, un canard vous regarde peut-être en ce moment !

2026