

Dossier pédagogique

Respirer (douze fois)

Spectacle tout public, à partir de 8 ans



Crédit photo : Alexandre Dinaut

Texte original Marie Suel

Mise en Scène Stéphanie Cliquennois

Avec Adeline-Fleur Baude et Jean-Maximilien Sobocinski

Scénographie : Johanne Huysman

Animations vidéo : Cléo Sarrazin

Création musique : Guillaume Marien et Marie Suel

Lumière : Olivier Floury

Regard chorégraphique : Cyril Viallon

Costumes : Céline Brazy et Johanne Huysman

Construction décor : Alex Herman

Construction machinerie : Christophe Durieux

Régie générale : Valentin Caillieret

Son : Nicolas Chimot

Administration : Audrey Demouveaux

Coproduction la Compagnie du Créac'h, La Manivelle Théâtre et la ville de Bruay-la-Buissière.

Avec le soutien du Grand Mix de Tourcoing, de la Maison Folie Beaulieu de Lomme, de la Maison Folie de Mons, la Verrière de Lille, L'embellie Cie et le Théâtre du Prisme.

La Compagnie du Créac'h reçoit le soutien financier de Pictanovo, de la Région Hauts-de-France, de la DRAC Hauts-de-France, de la Ville de Lille, du département du Pas-de-Calais.

Vous voulez que je vous dise un truc ?

Important ?

Vous êtes assis sur les traces de toutes les fesses qui se sont déjà assises là.

C'est beau, non ?

Et moi, je suis debout sur toutes les traces de ceux qui étaient déjà là.

Et d'autres seront sur mes traces à moi.

Tiens !

Je vais en laisser une, de trace.

Présentation :

Respirer (douze fois) est la rencontre en pleine nuit entre un jeune enfant et un vieil homme. Tous deux sont la proie de peurs qui les taraudent : celle du noir, celle de l'abandon, de la perte, celle de la mort, ...

Thème universel dans la littérature, la peur est ici abordée – *apprivoisée* - par le biais de l'attention à l'instant présent, par le souffle, par la méditation de pleine conscience, sans que cette pratique ne soit jamais nommée. Car rien n'est grandiloquent ici. Et rien n'est imposé. On y pioche ce qu'on veut.

Le récit commence dans une chambre alors que l'enfant apeuré se blottit dans son lit. Il appelle ses parents mais personne ne répond, hormis ce vieil homme qui apparaît comme le génie de la lampe-dynamo. A moins que ce ne soit un double de l'enfant.

Les mots se déroulent, comme les souffles. S'y mêlent le jeu et les rires.

C'est quoi ressentir ? C'est quoi penser ? C'est quoi grandir ? C'est quoi transmettre ? C'est quoi vivre ?

Respirer (douze fois) aborde ces questionnements avec poésie et humour et dessine un univers lumineux, qui tord doucement le cou à la morosité, au repli et à ces monstres qui frappent souvent à notre porte. Et au-delà des nuages, un coin de ciel, traversé par les oiseaux, apparaît. L'enfant est un de ces oiseaux.

SOMMAIRE

La présentation de la pièce

1. Le plus petit résumé possible.
2. Les personnages.
3. Les lieux.
4. Une construction en échos.
5. Notes d'intention : regards croisés entre Marie Suel et Stéphanie Cliquennois.

Les thématiques de la pièce

1. La peur au centre.
2. Le deuil en filigrane.
3. La « folie » de transmettre.
4. Le corps comme une maison à habiter.

Autour de la représentation

1. Johanne, s'il te plait, raconte-moi une histoire.
2. Cléo, de quoi as-tu peur ?
3. Guillaume, comment crée-t-on une « musique-qui-fait-peur » ?
4. Sophie, c'est quoi la méditation de pleine conscience ?

Propositions pédagogiques.

Avant le spectacle : Ouvrir l'appétit.

Après le spectacle : Choisir un menu.

Pour aller plus loin...

1. Extraits.
2. Annexes.
3. Bibliographie et ressources.
4. L'équipe du spectacle.
5. La Compagnie du Créac'h.

LA PRESENTATION DE LA PIECE



A word cloud graphic composed of various French words in shades of teal and black. The words are arranged in a roughly triangular shape, with 'enfance' being the largest and most central word. Other prominent words include 'expérience', 'joie', 'peurs', 'vibrations', and 'vieillesse'. Smaller words like 'fable', 'écho', 'vie', 'chansons', 'sentir', and 'mort' are interspersed around the larger ones.

expérience
enfance
fable écho
joie peurs^{lit} vie
chambre vibrations^{sentir mort} chansons
vieillesse

1. Respirer (douze fois) : le plus petit résumé possible.

Un enfant a peur la nuit. Un vieil homme va l'aider à apprivoiser ses peurs.

Ou plus court encore :

Un vieil homme aide un enfant à grandir.

2. Respirer (douze fois) : les personnages.

L'enfant (Adeline-Fleur Baude).

Le vieil homme (Jean-Max Sobocinski).

Marcelle, peur du vieil homme.

Jocelyne, peur de l'enfant.

Mr Sombres pensées.

Mme Sissi.

3. Respirer (douze fois) : les lieux.

La chambre, lieu des émotions.

Dans *Respirer (douze fois)*, la chambre apparaît essentiellement à la fois comme le lieu des peurs, des sombres heures de l'enfant et du vieil homme mais aussi comme le lieu de la joie et de l'enthousiasme partagés. C'est à cet endroit que les émotions s'expriment le mieux, dans une atmosphère propice à délivrer les secrets : il fait sombre, c'est la nuit ou l'aube, le commencement ou le finissement, une bordure du temps qui permet autant les aveux, à l'abri des curieux, que les éclosions.

Le lit, embarcadère pour l'intime.

« Chez mes grands-parents, nous dormions ma sœur et moi dans une chambre mansardée assez grande ; le lit à deux places était délimité par une pièce dans la pièce, créée à partir de lourds rideaux fleuris encadrant tout le lit. Autant cet endroit me ravissait car j'avais l'impression d'être protégée par ses rideaux, reine d'un palais audacieux, autant il effrayait ma sœur qui y voyait une boîte dans laquelle nous étions enfermées. A m'y arrêter, j'ai l'impression que ces deux perceptions sont présentes dans la pièce : d'abord lieu clos de l'angoisse où se développent

les peurs de l'enfant, la chambre se métamorphose en lieu ouvert, embarcadère pour d'autres imaginaires ou en nid d'où l'enfant prend son envol. »¹

« Seul élément visible », le lit matérialise le lieu d'introspection, le lieu où l'on s'arrête, où l'on prend le temps de la réflexion, où l'on se recueille, où l'on déroule ses rêves et ses peurs.

Le lit garde également la trace de l'expérience vécue, des transformations à l'œuvre, du travail en cours. Ainsi, le deuil du vieil homme et sa peur de la solitude se matérialisent-ils à la fois dans la couverture qui glisse et dans l'oreiller portant la trace de l'être aimé - des instants révolus. Lit et accessoires fonctionnent donc comme vestiges d'une expérience, présences du passé mais aussi comme traces de l'évolution : alors que l'enfant se recroqueville dans son lit au début, à la fin de la pièce, il le dompte, en sautant dessus.

Finalement, le lit convoque doublement l'intime que sont l'expérience de vie et celle de mort. L'objet convoque aussi bien la naissance que la finitude. Les positions des personnages sont également significatives : le corps de l'enfant dessine avec la fougue de la jeunesse « *toutes sortes de figures architecturales* » sur le lit et crée ainsi une série de bâtiments verticaux, tandis que le vieil homme l'habite, allongé « *comme un gisant* ».

Le plateau et la salle, pour le plaisir de jouer.

Stéphanie Cliquennois et Johanne Huysman ont délimité le plateau en deux parties : à jardin, le lit et son ciel de lit, immenses, à cour, le vide, un espace de jeu habité et réveillé par les deux personnages.

Et puis, il y a la salle, le public auquel s'adressent les deux personnages. Dans cette expérience de pleine conscience, on ne peut pas toujours faire comme si le public n'existait pas. Au contraire, il est invité à expérimenter lui aussi.

4. Respirer (douze fois) : une construction en échos.

Dans cette création apparaît l'idée de la fugue au sens musical : un thème (la respiration, la peur, le corps, la mort) se développe, disparaît puis réapparaît, transformé. La pièce se construit ainsi autour de courtes scènes qui résonnent entre elles, se prolongent, modifient un motif, comme une broderie qui s'élaborerait sous nos yeux : deux personnages, deux solitudes, des scènes où l'on respire, des scènes où l'on joue, des scènes où l'on réfléchit. Mais sans affectation.

¹ *Observer l'écriture en pleine conscience*, Marie Suel, Mémoire Master 2 Arts du Spectacle, 2019.

A la demande de Stéphanie Cliquennois, Guillaume Marien et Marie Suel, créateurs de la musique, ont disséminé les motifs musicaux, créé des citations musicales, jusqu'à attribuer une ritournelle au vieil homme, « *American Song* ». Les textes des chansons fonctionnent comme des miroirs, de petits récits qui répondent aux interrogations des personnages, les complètent pendant que les mélodies amplifient les émotions.

*Souffle le vent comme il peut
J'entends ta voix je ne sais pas
Ni d'où elle vient ni comme elle va
Melancholia*

*Souffle le vent où il veut
Jusqu'à la racine des cheveux
Tes yeux ne me regardent plus
Melancholia*

*J'attends le retour des beaux jours
A regarder traîner mes pensées.*

*Ce matin ferme ma bouche
Dévorée par le passé
Quand le présent me laisse tomber
Melancholia*

5. *Respirer (douze fois)* : regards croisés entre Marie Suel et Stéphanie Cliquennois.

Parler des peurs

Au tout début, il y a le désir de parler des peurs, celles d'un enfant au commencement de sa vie et celles d'un vieil homme, à l'autre bout. La rencontre aura lieu en pleine nuit, dans la convocation de la pleine conscience, de la respiration, de la méditation.

Respirer (douze fois) porte en filigrane l'attention à l'instant présent, et plus encore, la complicité, l'écoute et le jeu des deux personnages.

C'est la joie au milieu des peurs de la mort, des peurs de l'abandon, des peurs de ne pas savoir ou de ne plus être. C'est Jocelyne et Marcelle, ainsi baptisées parce qu'avec des noms pareils, les peurs ne tiennent plus la route.

C'est de la musique et des chansons à fredonner. Et puis un texte à dire, à lire, à partager.

Nous sommes au milieu de l'été. Les confinements ne sont pas loin, le ciel reste incertain. Et les peurs sont toujours à l'heure.

Respirer (douze fois) dit un monde lumineux, humain et ouvert, à rebours du repli, de la course à la performance.

Comme un souffle pour celui qui le reçoit.

Un texte écrit pour les enfants à partir de 8 ans mais pas seulement. Parce qu'on a forcément des peurs. Parce qu'on a déjà rencontré Mr Sombres Pensées et Mme Sissi. Parce qu'on a tous un grand-père, ou quelqu'un qui nous éclaire.

Et c'est Matisse qui l'a dit : « Il faut regarder la vie avec des yeux d'enfant. »

S'arrêter.

Observer.

S'emplir.

S'émerveiller.

Et le plus souvent possible, habiter poétiquement le monde.

Marie Suel, note d'intention, été 2021.

Instagram @marie.suel

Une fable sensorielle

Au tout début, il y a la rencontre avec Marie : elle m'a confié la lecture de son texte en construction.

J'avais envie depuis longtemps de travailler sur la transmission, sur les émotions : les deux personnages sont en proie à des peurs, et pour les calmer, les apprivoiser, l'auteur y insuffle la méditation de pleine conscience sans la nommer.

J'ai l'impression d'avoir reçu ce texte sur un plateau comme une évidence.

J'aime l'écriture de Marie, son humour, sa délicatesse.

J'aime la poésie du texte, sa musicalité, jusqu'au chanson qui me reste en tête.

J'aime le lien créé entre les comédiens et le public.

J'aime l'idée que cette mise en scène et cette écriture sont une première fois.

J'ai envie de partager cette expérience sensorielle avec le public. Qu'il ressente les peurs des personnages, qu'il accueille les siennes, et que chacun s'apaise à l'unisson.

Créer un spectacle pour enfants demande une autre écoute, un autre regard sur le monde, un regard authentique : il s'agit de retrouver l'émerveillement et l'imagination. Il s'agit d'accompagner l'envie de grandir.

J'ai envie d'un univers aéré, aérien, lumineux, où l'espoir comme la joie soufflent et vibrent sous chaque mot.

Un éloge de la vie, de l'humain.

Stéphanie Cliquennois, note d'intention été 2021.

<https://www.lacompagnieducreach.fr>

LE VIEIL HOMME.

Ouvre tes yeux.

L'ENFANT.

Oui chef.

LE VIEIL HOMME.

Ouvre tes oreilles.

L'ENFANT.

Oui chef.

LE VIEIL HOMME.

Ouvre ta bouche.

L'ENFANT.

C'est fait chef.

LE VIEIL HOMME.

Ouvre ton nez.

LES THÉMATIQUES



1. La peur au centre.

Point de départ de la rencontre, les craintes de l'enfant font écho à celles du vieil homme. Qu'importe l'âge, chacun se retrouve confronté à ses peurs : la solitude, l'abandon, la séparation, et finalement cette peur -universelle (?) - d'être coupé de l'autre, de ne pas vivre « avec ». Si la peur est l'émotion qui introduit la pièce, la joie, la peine la traversent également.

2. Le deuil en filigrane.

Le deuil frappe plusieurs fois à la porte de la pièce : le vieil homme a perdu sa femme, l'enfant a perdu son grand-père. La thématique de la mort apparaît en contrepoint du souffle, sans grandiloquence. Les derniers mots du vieil homme semblent davantage un hommage à la vie qu'un adieu lugubre.

3. La « folie » de transmettre.

« Le grand-père. Un vieillard qui dispose par avance les signes. Rôle de l'ancêtre. Ce n'est pas une question de sagesse ou d'expérience mais plutôt la transmission discrète d'une folie. »

Par les mots, par le jeu, par les mouvements, par le souffle, par la musique, par les pas, *Respirer (douze fois)* place la transmission au cœur du mouvement humain.

Une transmission qui fonctionne dans les deux sens : l'enfant est tout autant l'élève, le spectateur que le maître, l'acteur. Quant au vieil homme, il n'est pas le dernier à *faire l'enfant*.

La pièce pourrait illustrer les propos de Thomas Bernhard :

« Les grands-pères² sont les maîtres, les véritables philosophes de tout être humain, ils ouvrent toujours en grand le rideau que les autres ferment continuellement. Les grands-pères placent la tête de leur petit-fils³ là où il y a au moins quelque chose d'intéressant à voir, bien que ce ne soit pas toujours quelque chose d'élémentaire, et, par cette attention continuelle à l'essentiel qui leur est propre, ils nous affranchissent de la médiocrité désespérante dans laquelle, sans les grands-pères, indubitablement nous mourrions bientôt d'asphyxie.⁴ »

² Ou les grands-mères ;)

³ Ou de leur petite-fille ;)

⁴ Thomas Bernhard, *Un enfant*, page 26, 1984, Gallimard.

Dans cet échange, l'enfant s'enhardit et se construit. Il imite beaucoup le vieil homme puis s'en affranchit. C'est tout le propos de la transmission : accompagner puis laisser l'autre prendre son envol en choisissant ses propres bagages.

Sentir ton cœur battre, grandir, rire à gorge déployée, rire sous cape, la main sur la bouche ou la main sur la cuisse, gratouiller le soleil qui chauffe la peau, lécher la pluie qui mouille la peau, tomber amoureux, et s'aimer à perte de vue, boire des coups, faut quand même profiter, bricoler, pleurer, souffler, crier, créer, s'arrêter pour écouter, écouter, écouter, faire pousser les herbes, les pommes de terre, les pommes des arbres, les pommes d'amour, arroser les idées, dépoter les fumées, sarcler les pensées, biner les chansons, pincer les mollets, ameublir les corps, marcotter les livres, bassiner les enfants, bouturer les beaux jours, éclaircir les étés, les hivers, les automnes, les printemps.

4. Le corps comme une maison à habiter.

Le corps ici se lit d'abord dans les émotions des deux personnages. Qu'elles soient agréables ou désagréables, les émotions nous traversent. Elles sont bien là, tout le temps que nous vivons. Elles s'installent quelquefois pour un bout de temps ou au contraire sont fugitives. La peur (et son corollaire le stress), la honte, la joie, la tristesse, la colère, toutes se manifestent par le corps : une main qui se serre, une gorge nouée, un rire qui fuse. C'est ce que nous rappelle *Respirer (douze fois)*.

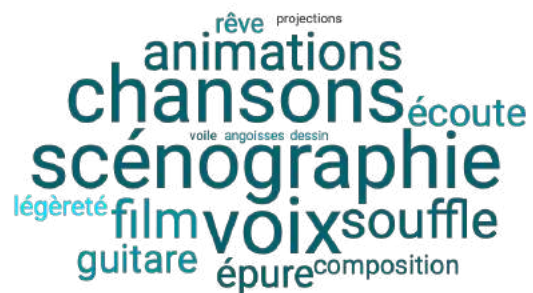
Rien de novateur à prendre les émotions comme matière théâtrale. Ce qui change, c'est peut-être ici le fait de les nommer, de les apprivoiser, de les accepter, de les observer, en conscience. Et de les communiquer au spectateur, invité à jouer avec l'enfant au jeu du Stop Feel Go.

Le corps, c'est ensuite la respiration. Un mouvement inaltérable, régulier, une ancre à laquelle arrimer sa maison. C'est tout le propos de la méditation de pleine conscience. Être là, juste là.

Le corps, c'est enfin la maison. A force de se focaliser sur le mental, les pensées, on pourrait avoir tendance à l'oublier et à désertier sa maison. A la laisser se délabrer.

Ça pulse dans mes oreilles. Je sens le sang qui circule à toute vitesse dans mes bras, mes jambes, mon torse, ça pompe, le cœur, il est gros comme tout, une petite machine qui fait bien son boulot, il paraît qu'un cœur c'est super gros, dans mon corps, je sais pas moi, il doit bien mesurer 15 cm, non 20 cm, ah non, c'est un peu gros, mais en même temps, j'ai le cœur gros parfois, surtout le soir, enfin, je sais que la taille de mon cœur est d'environ 1 fois et demi la taille de mon poing fermé. Ouais. Bon. Mais est-ce que ça dépend pas des mains, par exemple, mon père il a des grandes mains et il a un grand cœur. Tout le monde le dit. Mais y en a qui ont des petites mains et qui ont un grand cœur ou des qui ont des grandes mains mais qui ont pas un grand cœur.

AUTOUR DE LA REPRÉSENTATION



A word cloud of artistic and creative terms. The most prominent words are 'scénographie', 'chansons', and 'voix'. Other visible words include 'animations', 'écoute', 'film', 'souffle', 'composition', 'guitare', 'épure', 'rêve', 'projections', 'voile', 'angoisses', 'dessin', and 'légèreté'.

rêve projections
animations
chansons écoute
voile angoisses dessin
scénographie
légèreté film voix souffle
guitare épure composition

1. Johanne, s'il te plait, raconte-moi une histoire.

Johanne Huysman est la scénographe de Respirer (douze fois). Elle est aussi plasticienne.

« Pour commencer une scénographie, j'ai besoin d'ÉCOUTER. Écouter l'histoire, les envies les rêves de la metteuse en scène.

D'abord, je note dans un cahier les intentions et me laisse porter par les paroles, certaines me donnent des images.

Je les note tout de suite ou les dessine, ça va plus vite. Je sais aussi que mes premières intuitions sont les plus proches du résultat final ; c'est dans les toutes premières impressions que tout est contenu. Quand on regarde une petite statuette de terre de Carpeaux, il y a mille fois plus d'émotions et de force que dans les statues bien léchées réalisées en grand et en marbre.

En dehors des éléments basiques mais importants pour savoir quel moyen technique on aura besoin et si on peut rêver un peu plus (genre Tout public/ jeune public ? Lieux de représentation petit / grand / rue / autres ?), j'extrait les éléments prioritaires qui seront vitaux pour la future scénographie. J'essaye de voir dans quel lieu, quel espace-temps, quel univers on se trouve : réel, poétique, cru, onirique, simple, compliqué, chahuté, délicat

Et puis je REECOUTE le texte, dans la bouche des comédiens. Je prends alors de la distance, et vois comment ils le vivent, le sentent, j'essaye d'entrevoir leurs déplacements, leur situation émotionnelle, où et quand ils auront besoin d'être avec le public, avec le décor, en dehors du décor et avec la vidéo. »

Après avoir entendu Stéphanie, la metteuse en scène, j'aime écouter l'équipe : l'auteure, les comédiens, l'éclairagiste, la vidéaste, les musiciens : chaque idée, rêve, envie, proposition sont importantes et j'essaye de conjuguer le tout, de m'approcher de chaque désir ou folie. »

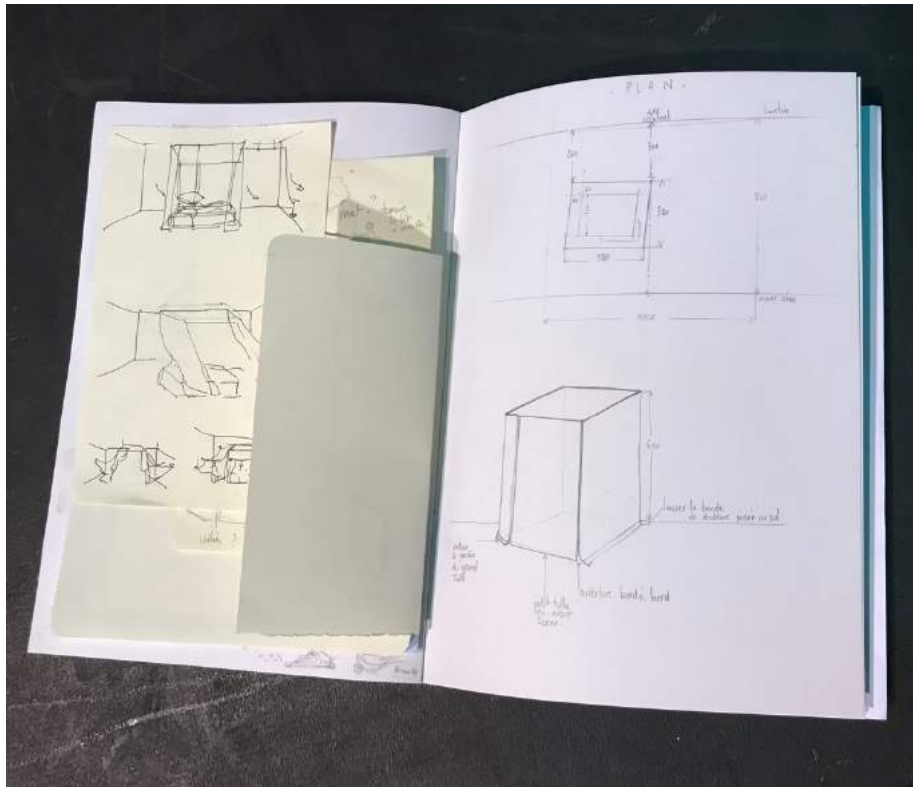


Le cahier de Johanne (1) Photo D.R.

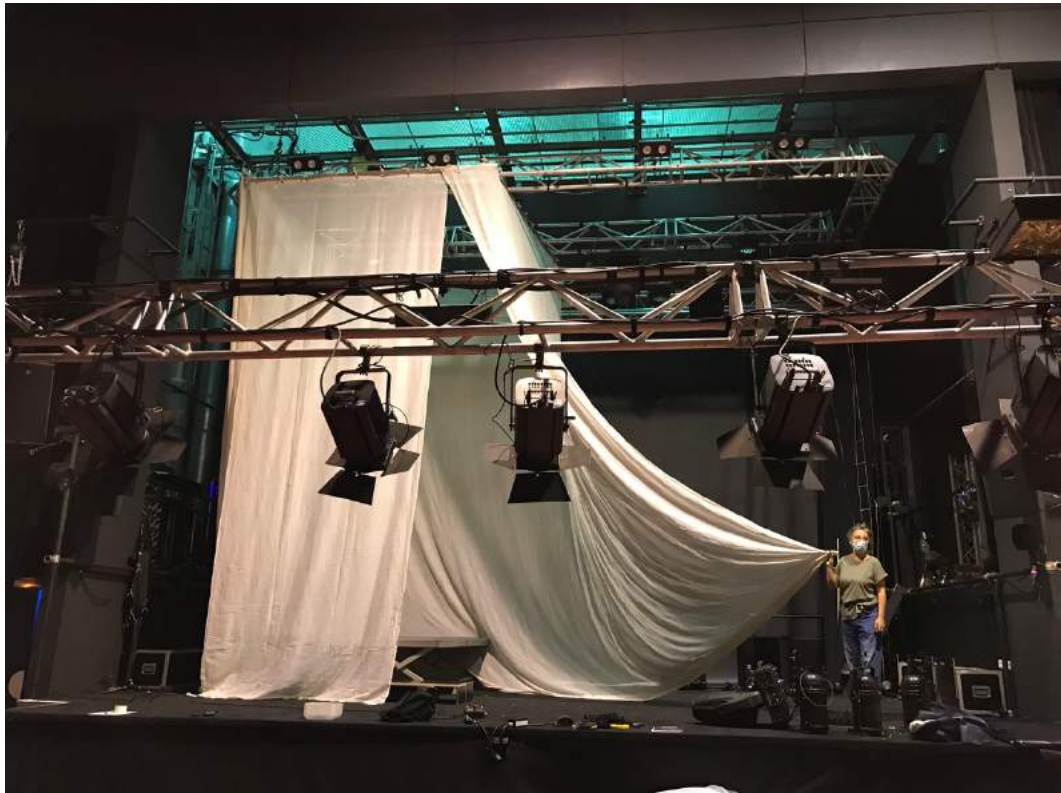
« Je **PLONGE** dans mes albums d'images que je récolte depuis des lustres et fais des premières propositions.... Histoire de voir si on est bien sur la même longueur d'onde, et vers quel type d'univers on tend. Toutes ou quasi toutes les images sont venues de sculptures, de paysages photographiques ou architecturaux, d'installations plastiques d'artistes d'art contemporain (c'est mon domaine préféré). Je pioche dans ces éléments pour n'y voir que des formes des volumes en faire UNE COMPOSITION comme une peinture ou une sculpture avec des rapports de masses, d'équilibre, de couleurs, de vides, ... Les matières se précisent plus tard en fonction des choix de la metteuse en scène et de la sécurité (ignifuge, transport, ou autre problème). L'idée c'est de réaliser une œuvre géante prête à se plier en quatre dans un camion ou voiture et qui peut être un terrain de jeu d'acteurs.

Ce premier tri d'images est l'esquisse d'un démarrage, de choix à faire, d'idées à transformer, à écarter ou à éviter... De quoi commencer à se questionner ... à réfléchir !!! C'est mon point de départ pour filtrer les envies.

Après ces premières explorations et questionnements dans cette forêt de choix, quelques pistes se forment plus nettement. Arrivent les contraintes qui feront aussi du tri : le budget, le temps de préparation, la fabrication, la faisabilité, si ça marche en jeu, etc. ... »



Le cahier de Johanne (2) Photo D.R.



Johanne à l'œuvre, photos prises lors de la Résidence de travail au Grand Mix de Tourcoing, Juin 2021.

Photos D.R.

« A la lecture du texte, tout se passait sur le lit : les cauchemars, les discussions, les apparitions, les jeux. C'était donc l'élément à révéler, magnifier, imposer. Cette idée de faire quelque chose de géant, de surdimensionné. Sortir de la réalité. Donner l'impression qu'Adeline était petite dans cet univers, toute petite, comme le sont les enfants face aux éléments.

Prendre l'espace ... presque entièrement : 6 m de haut sur 3,60 de côté en tulle blanc cassé (plus doux que le blanc). Le tulle évoque le rideau, le drap, le linceul Sa matière est semi-translucide, ça ne cache rien mais on sent que ça bouge, que ça respire, ce n'est pas un enfermement mais une vision floutée, comme un rêve. Malgré tout, sa masse reste visible : on ne peut pas l'éviter, on peut y vivre, en sortir, y sauter, l'ouvrir, le transformer, en ressortir

Ce Monolithe est le lieu de presque tout. Les peurs y sont présentes, dites, vues, vécues. C'est à la fois l'île déserte rêvée des enfants, le refuge, le lieu des visions, de prise de paroles mais ce lieu, du fait de sa matière délicate et diaphane, peut aussi accueillir, abriter, protéger, envelopper, reconforter et adoucir toutes ces peurs.

La transformation en voile de bateau ou ouverture vers une joie est facilement symbolisée avec le déploiement du tulle, il n'y a donc pas d'objets à ajouter...

Et puis, le tulle permettait d'y projeter les animations de Cléo. La présence de ses animations m'a décidé à ne pas ajouter d'autres objets, à simplifier l'ensemble.



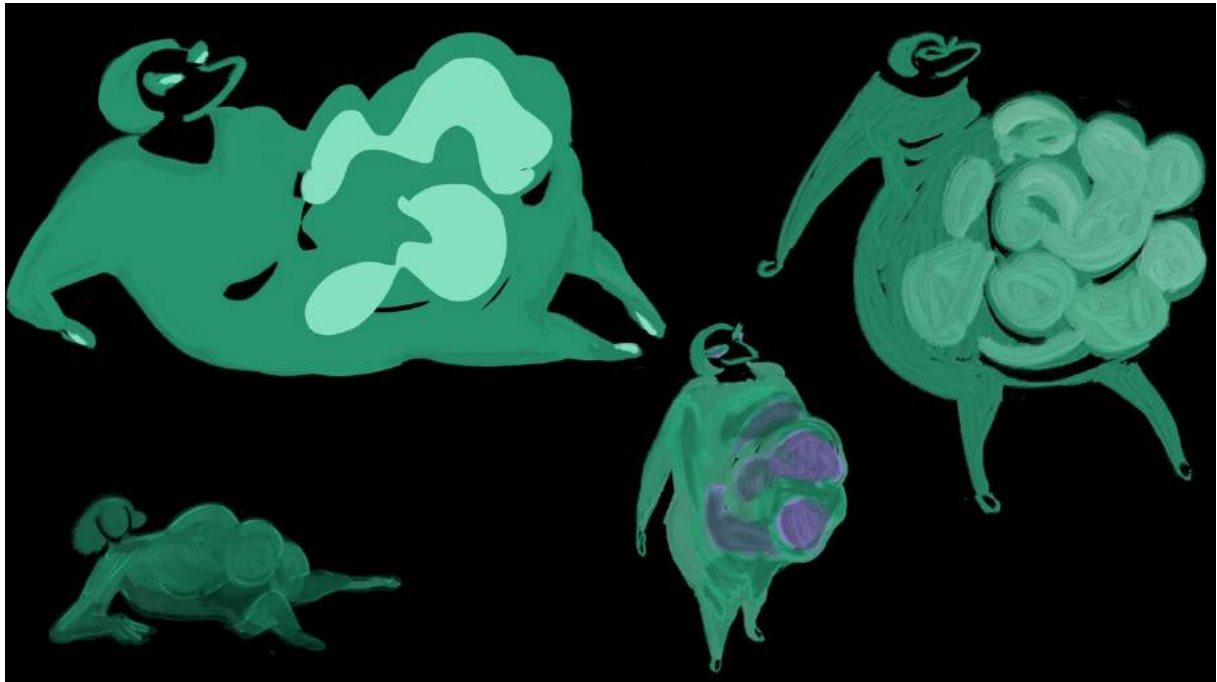
Crédit Photo : Alexandre Dinaut

L'épure est là. L'épure, c'est donner la place et la force au propos, c'est aussi plus visuellement puissant, car chaque objet présent doit être porteur de sens, sinon c'est de la déco et ça enlève de la lisibilité au projet. »

Johanne Huysman, scénographe, août 2021.

2. Cléo, de quoi as-tu peur ?

Cléo Sarrasin a créé les vidéos et notamment les animations en 2D ; sur le spectacle, elle a donné forme à Jocelyne, la peur de l'enfant, à Marcelle, la peur du vieil homme et à Mr Sombres Pensées.



« Y a des bébés-peurs à l'intérieur : Peur qu'on se moque, Peur d'être moche, Peur de ne pas être aimé.e, Peur de ne pas avoir d'ami, Peur de ne pas savoir, Peur de me tromper, Peur d'être laissé.e toute seul.e, Peur du noir, des terroristes, des inondations, des virus. »

Croquis préparatoires pour le personnage de Jocelyne. D.R.

« Quand j'étais enfant, je faisais quelques cauchemars dont un qui revenait souvent : deux grands personnages, longs manteaux avec des têtes un peu animales rentraient dans ma chambre, venaient au pied de mon lit et me regardaient. Et là je commençais à me soulever, à voler au-dessus d'eux pour arriver aux escaliers. Je crois que je voyais flou (je suis très myope) et j'essayais de crier « Maman » mais une toute petite voix sortait.

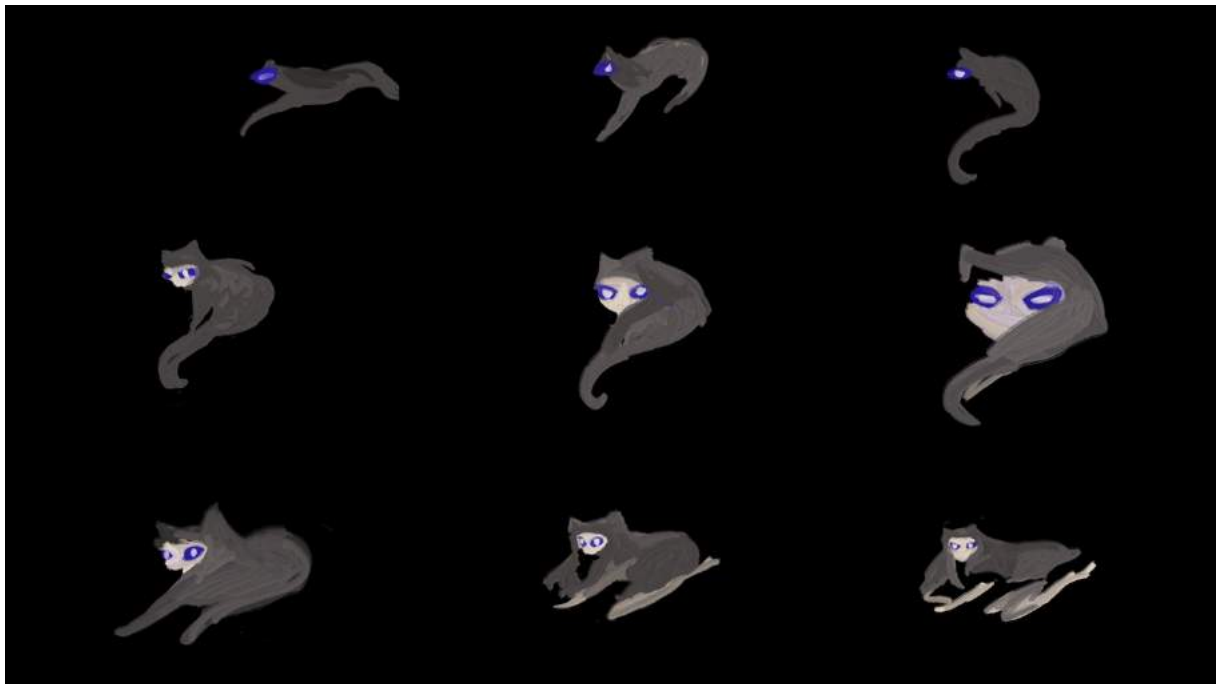
Sinon, j'ai un souvenir plutôt « doux » de la peur, du moins en ce qui concerne les histoires : j'aimais avoir peur. Je me rappelle quelques trucs que je regardais comme la série anglaise *Monstres et Merveilles* ou *Histoire sans fin*...et j'aimais les voir et les revoir... »

« Je suis quelqu'un d'assez angoissée (comme ma mère l'est !) et en plus je suis maman !

Alors bizarrement je n'ai pas peur des petit accidents, ma fille monte dans un arbre, je fais attention mais je reste détendue. En revanche, j'ai peur pour leur avenir (surtout sur les conséquences écologiques).

J'ai aussi une très grande peur de la mort, je ne parle pas de l'au-delà mais de l'absence. Et de la souffrance, je pense à mes parents (l'inaltérable temps et ces conséquences) et à tous les gens dont je suis très proche. Je suis dépendante des gens que j'aime.

Et puis peur financière, peur de l'avenir politique, peur de ne pas y arriver (au travail, en tant que mère, que fille, que conjointe) Aïe ! Je suis un gros dossier ! STOP. »



Images-clés pour le personnage de Marcelle. D.R.

« Pour travailler Marcelle, la peur du vieil homme, j'ai regardé dans ma bibliothèque de livres d'art, j'ai cherché vers le 19ème, du côté des artistes expressionnistes, symbolistes et j'ai trouvé Léon ! Léon Spilliaert. Je l'ai choisi comme base d'inspiration. »



*« Tête de fouine. Peau de ragondin. Crabouillée. Tu vois le tableau ? »
Dessin pour le personnage de Marcelle. Photo D.R.*



*« Regarde-le. Un truc tout noir. Avec un gribouillis à la place de la tête. Tu le vois maintenant ? »
Dessin pour le personnage de Monsieur Sombres Pensées. D.R.*

« Pour Monsieur Sombres Pensées, je suis partie de l'encre, en référence au test de Rorschach⁵. Pour les autres j'aime rester dans l'idée de croquis animé, et sur fond noir. C'est ma façon de travailler pour le théâtre : cela permet de ne pas avoir un fond en projection et de pouvoir tester ces animations partout sur la scénographie, le ciel de lit de Johanne par exemple. Avec cette approche, je peux garder une légèreté pour ne pas interférer trop fort sur l'écoute des spectateurs pendant une scène. »

Cléo Sarrazin, vidéaste et graphiste.

<http://www.cleosarrazin.com>



Tache utilisée lors d'un test de Rorschach

Le **test de Rorschach** ou *psychodiagnostic de Rorschach* est un outil d'évaluation psychologique élaboré par le psychiatre Hermann Rorschach en 1921. Il consiste en une série de planches graphiques présentant des taches symétriques qui ne représentent rien *a priori* et qui sont proposées à la libre interprétation de la personne évaluée. Analysées par la personne administrant le test, les réponses fournies servent à évaluer la personnalité du sujet.



Crédit photo : Alexandre Dinaut

3. Guillaume, comment crée-t-on une « musique-qui-fait-peur » ?

Guillaume Marien est guitariste : il a créé la plupart des morceaux sur une guitare à deux cordes sur laquelle Marie Suel a posé sa voix et ses textes, de manière épurée. Mais pour les passages dits de peur, il a travaillé en numérique, avec des claviers, des guitares « ptichées », et autres effets que Nicolas Chimot, l'ingénieur du son, a ensuite produits.

« A l'origine, dans le texte, ce sont de bruits qui effraient l'enfant, un « crissement », un « grincement », un « grondement ». Avec Marie, nous avons souhaité ne pas travailler des bruitages mais plutôt créer l'angoisse avec une musique instrumentale. Les contraintes techniques ont posé le cadre : utiliser le logiciel Garage-Band et les sons de claviers et autres instruments qui s'y trouvaient. J'ai forcément pensé à John Carpenter que j'apprécie beaucoup (*The Thing, Assaut, Halloween, etc*), à l'ouverture du *Shining* de Stanley Kubrick, à la célèbre musique des *Dents de la mer* créée par John Williams. Des références en termes de cinéma d'horreur. C'est aussi un clin d'œil à un public plus averti. »

« Pour faire naître la peur chez l'enfant et le public dès le début du spectacle, il fallait un bruit court, brutal, effrayant, inattendu, qui fasse réagir chacun et qui pose le thème de la pièce : la peur. J'ai joué sur le minimalisme, l'association de deux-trois notes de clavier, plutôt lentes, travaillées dans des fréquences basses, comme quelque chose qui venait des profondeurs, de manière insidieuse et menaçante. »

« Le plus efficace dans ce genre d'ambiance est de faire intervenir le silence, de l'exploiter. C'est le silence, entre deux passages musicaux, qui amplifie la peur, exactement comme dans les films d'horreur dont je parlais. Le silence décuple la danger, car il libère l'imagination et génère du stress : d'où viendra l'agression ? »

« Pour le dernier son de cette série « musique qui fait peur », lorsque l'enfant regarde sous son lit, il fallait créer quelque chose de plus effrayant encore, un équivalent sonore à des mains qui le tireraient et l'emporteraient, qui même le « découperaient ». Dans le texte, ce sont les voix fâchées des parents qui réagissent. Ici, nous avons choisi de créer une sorte d'explosion musicale, comme un tremblement de terre, en ajoutant aux claviers une guitare électrique,

aigue, pitchée⁶ : on a ainsi l'impression que les sons sont aspirés, dénaturés. Quand on entend cette guitare « inversée », on a vraiment la sensation d'entendre des hurlements humains. De la réverb, un pic de volume et l'effet est concluant ... »

⁶ En modifiant la vitesse de la musique, on dénature le ton de la musique.

4. Sophie, c'est quoi la méditation de pleine conscience ?

Sophie Faure est enseignante de méditation de pleine conscience, instructrice qualifiée MBSR⁷, à Lille et dans l'avesnois. Elle est également instructrice certifiée de la méthode Elise Snel pour les enfants. Elle a fondé avec Emmanuel Faure La 8^{ème} semaine⁸ et intervient souvent dans les écoles primaires, auprès des parents ou enseignants.

« La méditation de pleine conscience, c'est une manière de s'arrêter dans nos vies pour prendre conscience de ce qui est en train de se passer, des expériences que l'on vit. Pouvoir focaliser notre attention sur ce qu'on vit à l'intérieur et ce qu'on vit en relation avec l'extérieur. Amener par cet arrêt à plus de lucidité, plus de clarté dans le choix à faire dans nos vies. »

« Avec les enfants, je parle plus facilement d'un « STOP », mot qu'ils connaissent bien. Et d'une lampe-torche à diriger vers l'intérieur, pour regarder ce qui se passe et mieux rencontrer les émotions, la colère, la tristesse, la peur... Être au contact de ce qui est dans le corps. Je parle souvent de cette lampe qui s'éteint, que l'on doit rallumer, activer comme une lampe-dynamo. Plus on s'entraîne à observer l'intérieur de nos corps, plus on l'éclaire. »

« Beaucoup d'enfants ne s'arrêtent jamais, ils sont toujours dans l'action ou se sentent obligés de parler. Pratiquer la méditation de pleine conscience, c'est faire une pause, laisser la place aux ressentis physiques, à l'écoute de qui l'on est. C'est OK de percevoir toutes ses émotions, d'être en colère ou triste, ce qui l'est moins, c'est de frapper son frère... En percevant leurs émotions, les enfants peuvent adapter leurs actes au fur et à mesure, s'apaiser. Oui, le « STOP » me paraît intéressant. »

« Pour moi, l'adulte, parent ou enseignant qui pratique la méditation avec l'enfant, contribue principalement à faire en sorte qu'il s'épanouisse, qu'il devienne qui il est vraiment. Cela me semble plus important que d'être « calme et attentif comme une grenouille », même si la pratique permet la concentration et l'apaisement. J'avoue aussi que faire pratiquer la méditation de pleine conscience sans la pratiquer soi-même, sans l'expérimenter, me semble peu cohérent. Il y a une forme « d'exemplarité », en ce sens qu'en voyant l'adulte accueillir ses propres émotions, changer de posture, l'enfant en apprendra tout autant. »

Sophie Faure, instructrice MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

⁷ MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction : Réduction du Stress basée sur la pleine conscience. Cf Annexes.

⁸ <https://www.lahuitiemeemaine.fr>

PROPOSITIONS PEDAGOGIQUES



Ce dossier pédagogique propose des pistes pour aborder le spectacle et pour en rendre compte avec les élèves. Il se construit sur deux axes : préparation et réception. Il n'est en rien prescriptif mais se veut comme un terrain de jeu pour les enseignants. Les séances proposées sont à picorer, à développer, à adapter, à modifier, à reformuler. Elles ont été davantage pensées pour l'enseignement primaire mais peuvent être adaptées pour le secondaire.

L'équipe artistique anime également des ateliers autour de la pièce dans les établissements scolaires qui en font la demande auprès de la Compagnie du Créac'h : pratique théâtrale autour des émotions, écriture autour des peurs, découverte de la méditation, etc.

Le dossier suit la ligne directrice de *Respirer (douze fois)* en ce sens qu'il aborde la pièce par la parole, le partage, la créativité.

On peut choisir de venir au spectacle sans le préparer et garder la magie de l'instant, la surprise du spectacle, pour ensuite travailler la réception des élèves.

On peut choisir de préparer les élèves, afin qu'ils soient plus à même d'apprécier (ou pas) le spectacle, de le comprendre.

En vérité, on fait comme on le sent.

Marie Suel, autrice et professeure de lettres et théâtre.

AVANT LE SPECTACLE :

Ouvrir l'appétit.

Les séquences pédagogiques proposent différents exercices, sans toujours développer, afin que chaque enseignant se les approprie et construise sa propre séance, selon l'objectif pédagogique, selon le temps dont il dispose et / ou selon les élèves concernés.

Séance Entrée dans la pièce *Respirer* (douze fois).

1. Avant la sortie, faire le point – si nécessaire - sur les représentations mentales des élèves autour de la sortie théâtrale.

Objectif : écouter les représentations de chacun, partager une expérience culturelle, expliciter un avis.

a. Petit tour d'horizon.

Qui est déjà allé au théâtre ? Dans quel cadre ? Avec qui ? Quoi ? Quels souvenirs en gardez-vous ?

b. Cercle de parole⁹ : c'est quoi le théâtre pour vous ?

c. Inventaire.

Exercice oral ou écrit, individuel ou collectif (à l'écrit, on peut faire circuler la feuille, en cachant chaque ajout, à la manière d'un cadavre exquis, puis faire lire à voix haute, posément, en étant attentif à chaque trouvaille)

Dans la salle de théâtre, il y a ...

Exemples :

Il y a des fauteuils

Il y a une scène

Il y a des lumières

Il y a des voisins

Il y a du silence

Il y a de l'émotion

Il y a des applaudissements

⁹ Fiche pédagogique sur le cercle de parole en Annexes.

Il y a des téléphones qui restent allumés

Il y a de l'ennui etc.

L'idée n'est pas de dresser une liste exhaustive ou exacte mais de laisser la parole circuler, sans jugement.

Variante :

Dans la salle de théâtre, on peut + verbe d'action.

Exemple : Regarder, sentir, écouter, goûter, toucher, rire, pleurer, s'endormir, bâiller, tousser, manger, téléphoner, s'ennuyer, etc.

Ces exercices peuvent être l'occasion de rappeler aux élèves les règles de comportement dans une salle de spectacle : préférer lister ce qui est possible plutôt que se focaliser sur les interdits. Cependant il peut être utile de rappeler ce qu'est un spectacle vivant en l'opposant au spectacle vécu devant la télévision ou un écran (qualité d'écoute, concentration nécessaire de la part du public : les bavardages et autres commentaires intempestifs peuvent gêner les comédiens comme les autres spectateurs).

d. Pour aller plus loin sur les métiers du théâtre.

Un podcast est disponible sur le site de la Compagnie avec les interventions de la metteuse en scène, des comédiens, de la scénographe, de la vidéaste, de l'autrice, du chorégraphe, etc. (en cours de fabrication)

2. Préparation proprement dite au spectacle *Respirer (douze fois)* : Entrée par le thème principal, les peurs.

Concernant le temps à consacrer à cette séance, il est à déterminer en fonction de la classe, du niveau des élèves, de l'objectif visé, du moment dans l'année, etc. Pour informations, au lycée, il est courant de consacrer 1 à 2 heures pour préparer un spectacle. (séance orale et/ou séance de pratique)

a. Lire un extrait¹⁰ en classe et recueillir leurs impressions après la lecture. Les élèves proposent un titre à cette lecture qui rende compte de son propos et justifient leur choix.

b. Faire la liste des peurs : « *Oui, mais moi, je suis un monstre de peurs* ».

- Le cercle de parole peut être utile pour libérer la parole. Un temps à l'écrit, plus introspectif, peut s'avérer tout aussi riche. Tout dépend de l'objectif pédagogique : travailler l'expression orale, l'écoute, l'expression écrite, etc.

L'ENFANT.

Oui mais moi, je suis un monstre de peurs.

Peur qu'on se moque, Peur d'être moche, Peur de ne pas être aimé, Peur de ne pas avoir d'ami, Peur de ne pas savoir, Peur de me tromper, Peur d'être laissé tout seul, Peur du noir, des terroristes, des inondations, des virus.

Autre extrait en annexes : les peurs du vieil homme.

- Écoute des peurs de chacun, débat : Est-ce que tout le monde a des peurs ? Est-ce que ça s'arrête un jour ? Comment peut-on faire pour ne pas voir peur ? Est-ce qu'il est possible de ne jamais avoir peur ?

- Variante : Enquête / Micro-trottoir : les élèves peuvent interviewer les membres de leur famille sur les peurs qu'ils ressentent, les enregistrer ou noter leur réponse.

Écouter ensuite les enregistrements ou lire les témoignages. En discuter sans juger.

c. Atelier artistique : « *Ta peur, elle ressemble à quoi* » ?¹¹

- Dessiner sa peur. Techniques variées : dessin, collage, peinture, encre, etc.

Variante : on peut s'amuser avec de l'encre et une feuille que l'on plie en 2 à voir apparaître des formes étranges (voir le test de Rorschach) : laisser le hasard créer les peurs et les retravailler ensuite.

¹⁰ En Annexes, extrait 1 ou 2.

¹¹ Pour cet atelier, cf. l'interview et les dessins de Cléo Sarrazin p 25 et suivantes.

- Nommer sa peur : prendre le premier nom qui vient à l'esprit, même inventé. S'amuser des sonorités.

- Par deux, interviewer la peur : un élève est journaliste et interviewe l'autre élève qui joue la peur : Comment s'appelle-t-elle ? A quoi ressemble-t-elle ? Quel est son domaine ? Quand aime-t-elle apparaître ? Est-elle plutôt matin ou soir, plutôt journée ou nuit, semaine ou week-end ? etc.

APRES LE SPECTACLE :
Choisir un menu

Un menu pour s'exprimer à l'oral : le Menu Patati et patata.

Objectifs : Rendre compte de la réception d'un spectacle par la parole.

Vérifier la compréhension de la fable, formuler un avis argumenté.

a. Cercle de parole : « C'est l'histoire de. »

Par groupe de préférence, un enfant commence à raconter l'histoire « C'est l'histoire d'un enfant qui ». Chaque enfant essaie de rajouter une phrase. La fable de la pièce se réécrit collectivement. L'écoute est importante. On écoute d'abord sans modifier ce qui se dit.

Variante : par petits groupes : On peut enregistrer et s'écouter.

Retour sur cet exercice.

Qu'est-ce qui manque ? Qu'est-ce qui est important ?

Variante : on peut également montrer des photos tirées du spectacle et demander de les reclasser dans l'ordre d'apparition au plateau.

b. Film intérieur. Se rafraîchir la mémoire. (utile quand le spectacle a été vu quelques jours avant cette séance)

Les élèves ferment les yeux.

En écho avec la séance de préparation, chacun se remémore intérieurement son expérience théâtrale (J'entre dans le théâtre, ça sent...., j'entends...., je vois) ou l'histoire. (se rejouer le film)

Puis les élèves ouvrent les yeux.

On peut enchaîner avec un J'ai aimé / Je n'ai pas aimé. Pourquoi.

c. Portrait chinois.

Si le spectacle était :

Une émotion ?

Un animal ?

De la nourriture ?

Un bruit, un son ?

Une couleur ?

Une odeur ?

Accepter toutes les réponses, tant qu'elles sont argumentées.

Un Menu pour enrichir son vocabulaire : le menu Nuage de mots.¹²

Objectif : Rendre compte de la réception d'un spectacle.

Enrichir son vocabulaire comme l'orthographe.

Travail individuel ou collectif.

a. Consignes :

Sur une feuille, individuellement, noter tous les mots qui viennent à l'esprit à propos de la pièce *Respirer (douze fois)*. (On peut faire la même chose, collectivement au tableau)

Pour aller plus loin, chercher dans le dictionnaire des synonymes aux premiers mots, essayer d'agrandir le nuage.

b. Réalisation concrète :

Écrire chaque mot avec une couleur, ou en lettres différentes ou par collage, ou sur un site en ligne, etc. Rassembler tous les mots pour former un nuage.

Accrocher tous les nuages de la classe pour créer un ciel de mots.

c. Variante : un ciel de mots.

On peut ensuite faire écrire un court texte en reprenant tous les mots du nuage et le proposer comme article de journal pour l'école, le collège, les parents, voire la presse.

¹² Annexes : Fiche pédagogique sur le Nuage de mots : Rendre compte d'un spectacle.

Un Menu pour jouer avec sa voix : le menu Podcast.¹³

Objectif : Rendre compte de la compréhension d'un spectacle.

Lire de manière expressive un extrait de la pièce.

a. 4 extraits du texte sont proposés en fin de dossier pour s'essayer au podcast.

On peut choisir de lire par deux ou en chœur, un élève joue le vieil homme, les autres l'enfant.

Lire le texte une première fois, vérifier la compréhension (quels sont les enjeux de cette scène ? les intentions des personnages ? Dans quel état d'esprit sont-ils ? Quelles émotions ? Que s'est-il passé avant ?), noter les mots compliqués à prononcer, penser aux silences, etc.

Enregistrer (au téléphone portable, sur audacity ou un logiciel type Garage Band) ou lire en public.

Si l'on construit un podcast, on peut imaginer y inclure la lecture expressive d'une scène, des témoignages enregistrés sur les peurs des élèves, des familles, etc.

b. Pour aller plus loin :

- Les élèves peuvent inventer des interviews des personnages Mme Sissi, Marcelle, Mr Sombres Pensées, Jocelyne.

- Si on a travaillé sur les peurs des enfants, on peut créer de nouvelles interviews et, au-delà de l'exercice d'invention, faire vivre les personnages au quotidien (ils vont vite disparaître) :

Ex : comment va Boudouboudou aujourd'hui ? Il t'a encore empêché de dormir ?

Tiens, j'ai l'impression que Crapougnark n'est plus là... Tu as réussi ton évaluation.

¹³ Fiche Podcast en Annexes.

Un Menu pour écouter des chansons : le menu Playlist.

Objectif : Rendre compte de la réception d'un spectacle par le biais de la musique.

a. Autour des chansons.

Réécouter les chansons, disponibles sur le site de la Compagnie : vous souvenez-vous quand elles sont chantées ? Qu'est-ce qu'elles racontent pour vous ? Que ressentez-vous en les écoutant ? Vous donne-t-elle envie de danser ? de rire ? de pleurer ? Ou peut-être ne vous font-elles aucun effet ?

b. Focus sur la peur.

Faire écouter les sons créés pour faire peur, en lien avec l'interview du compositeur.

C'est quoi une musique qui fait peur ? Quels sons vous crispent ?

On peut faire écouter d'autres musiques : celle des Dents de la mer, de Shining ou de Pierre et le Loup, chacun trouvera dans son répertoire une « musique-qui-fait-peur. »

c. Toi aussi, fais-toi une playlist.

Créer une playlist autour des émotions. Chaque élève est invité à expliciter ses choix.

La chanson qui te donne envie de danser.

Celle qui te fait - un peu - pleurer.

Celle que tu chantes avec ta famille.

Celle qui te fait penser à quelqu'un.

Celle qui te ferait tomber en amour.

Celle que tu détestes.

Celle qui te fait rire.

POUR ALLER PLUS LOIN...

1. Extraits.

Extrait 1

*Le vieil homme et l'enfant sont assis sur le lit
Côte à côte*

L'ENFANT.

J'ai plein de peurs qui arrivent. Ça fait une grosse boule dans mon ventre, là, et puis, ça remonte jusque dans ma gorge, là, tu vois ? Ça se coince ici, exactement, à cet endroit, et j'arrive plus à parler.

LE VIEIL HOMME.

Crache.

L'ENFANT.

Quoi ?

LE VIEIL HOMME.

Crache un coup.

L'enfant crache

LE VIEIL HOMME.

Alors ?

L'ENFANT.

Alors quoi ?

LE VIEIL HOMME.

Ta peur, elle ressemble à quoi ?

L'ENFANT.

Euh. Elle est grosse.

LE VIEIL HOMME.

Elle ? C'est une fille ?

L'ENFANT.

Bin oui, la peur c'est féminin.

LE VIEIL HOMME.

Ah. Et elle s'appelle comment ?

L'ENFANT.

Qui ça ?

LE VIEIL HOMME.

Ta peur. Elle s'appelle comment ?

L'ENFANT.

Bin, je sais pas.

LE VIEIL HOMME.

Bin, donne-lui un prénom.

L'ENFANT.

Euh. Jocelyne ?

LE VIEIL HOMME.

Jocelyne. Bien.

Un temps

Alors Jocelyne, donc, elle est grosse ?

L'ENFANT.

Oui.

LE VIEIL HOMME.

Grosse comment ?

L'enfant montre

LE VIEIL HOMME.

Ah quand même. Elle est enceinte ? Elle attend des bébés ?

L'ENFANT.

Oui, c'est ça, c'est tout à fait ça. Y a des bébés-peurs à l'intérieur.

(D'une traite) Peur qu'on se moque, Peur d'être moche, Peur de ne pas être aimé, Peur de ne pas avoir d'ami, Peur de ne pas savoir, Peur de me tromper, Peur d'être laissé tout seul, Peur du noir, des terroristes, des inondations, des virus.

Un temps

Et aussi

Peur de disparaître.

LE VIEIL HOMME.

Il siffle

Hé ben, ça en fait une tripotée d'gosses.

Ça y est, t'en n'as pas oublié ? Ouvre la bouche pour voir.

Un temps.

Ah. J'en vois une encore. Elle est belle cette petite. Tousse un coup.

L'enfant tousse.

Le vieil homme attrape une peur tellement longue, tellement grande qu'il doit se lever du lit et s'éloigner de 5 mètres 50 pour la sortir entière

L'ENFANT.

C'est laquelle ?

LE VIEIL HOMME.

Tu veux savoir ?

L'ENFANT.

Ben voui.

LE VIEIL HOMME.

Vraiment ?

L'ENFANT.

Ben voui.

LE VIEIL HOMME.

C'est Peur d'avoir peur.

L'enfant baisse les épaules

Noir

Extrait 2

Le vieil homme est assis sur le lit

L'enfant s'est caché sous le lit

LE VIEIL HOMME.

C'est pas mal si tu veux rentrer dans le Guinness des records.

Moi, par exemple, à ton âge, j'en avais bien 14 régulières. Et dans ma vie, j'en suis à 237689.

L'ENFANT.

237689 !?!

LE VIEIL HOMME.

237689.

Mais pas toutes en même temps.

J'ai eu peur de l'internat, peur du noir comme toi, peur d'être abandonné, peur de rater mon baccalauréat, peur de mourir, peur qu'on m'oublie, peur de ne pas trouver de boulot, peur de ne pas être aimé, peur pour ma femme, peur pour mes enfants, un, deux, trois, quatre, cinq, peur pour mes petits-enfants, un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix, onze, peur pour mes arrière-petits-enfants, peur pour mon cœur, peur de mon premier pontage, peur de mon deuxième pontage, peur que les haricots soient fichus, ...

Et tu vois,

je n'en suis pas mort.

L'ENFANT.

Oui mais moi, je suis un monstre de peurs.

LE VIEIL HOMME.

Mais ne dis pas n'importe quoi, donc.

Tu veux que j'te dise ?

Tout le monde a des peurs.

Et tant mieux.

C'est comme la soupe.

Ça fait grandir.

T'es pas le premier.

Et tu s'ras pas le dernier.

Extrait 3

LE VIEIL HOMME.

Inspire.

L'enfant inspire

LE VIEIL HOMME.

Expire.

L'enfant expire

LE VIEIL HOMME.

Inspire.

L'enfant inspire

LE VIEIL HOMME.

Expire.

L'enfant expire

LE VIEIL HOMME.

Inspire.

L'enfant inspire

LE VIEIL HOMME.

Bloque.

L'enfant retient sa respiration

Un long temps

LE VIEIL HOMME.

Expire.

L'enfant expire

LE VIEIL HOMME.

Inspire.

L'enfant inspire

LE VIEIL HOMME.

Expire.

L'enfant expire

LE VIEIL HOMME.

Félicitations.

Tu es vivant.

Noir

Extrait 4

LE VIEIL HOMME.

Tu l'as vu ?

L'ENFANT.

Qui ça ?

LE VIEIL HOMME.

Le copain de la peur, toujours fourré avec elle.

L'ENFANT.

Non.

LE VIEIL HOMME.

Concentre-toi, bon sang.

Là !

Là !

Tu le vois ?

L'ENFANT.

Euh. Oui. Y a comme un truc. Mais c'est trop sombre, je vois pas bien.

LE VIEIL HOMME.

Exactement.

Tu ne distingues pas bien.

T'as qu'à voir.

Il le fait exprès.

L'ENFANT.

Qui ça ?

LE VIEIL HOMME.

Lui.

Un temps

Regarde-le.

Un truc tout noir.

Avec un gribouillis à la place de la tête.

Tu le vois maintenant ?

L'enfant dessine un oui avec sa tête

LE VIEIL HOMME.

C'est Monsieur Sombres Pensées.

J'suis content que tu l'aies vu.

L'ENFANT.

Monsieur Sombres Pensées.

LE VIEIL HOMME.

La peur et lui, y sont copains comme cochons. Et Monsieur Sombres Pensées, il a un truc bien à lui : il grossit.

L'ENFANT.

Il grossit.

LE VIEIL HOMME.

Plus tu t'occupes de lui, plus tu le regardes, plus il grossit. Il est très fort. Très très fort.

Il arrive comme ça à te gâcher

une heure

deux heures

une journée

deux journées

parfois une vie

mais ce qu'il préfère, c'est la nuit, et le moment où tu vas te coucher. Tu es allongé, tu n'as plus rien à faire, tu attends le sommeil et pouf,

il surgit.

L'ENFANT.

Il surgit.

Un temps

LE VIEIL HOMME.

Et en plus, Monsieur Sombres Pensées a le gîte et le couvert.

Tu l'alimentes.

Gentiment.

Une pensée noire pour papa.

Une pensée noire pour maman.

Une pensée noire pour la voisine.

Et ton cerveau croit que c'est ton plat préféré.

L'ENFANT.

Je ne comprends rien de ce que tu dis.

LE VIEIL HOMME.

Il prend la voix de l'enfant

« Je vais rater mon devoir, la dernière fois, j'ai eu une mauvaise note et puis je suis nul en math, j'ai pas la bosse, moi. Je sais même pas où elle est, cette bosse. Et à cause de ça, je vais

être privé de dessins animés, je pourrai pas lire mes livres, ni jouer à la console, mes parents vont crier, y vont se fâcher, y vont divorcer... »

L'ENFANT.

Maaaaaiiis, t'es pas drôle.

Et pis,

tu te fais des films, pépé.

LE VIEIL HOMME.

Je me fais des films ? Je me fais des films ?

Exactement. Je me fais des films. Tu te fais des films. Nous nous faisons des films.

Et Monsieur Sombres Pensées est le méga producteur.

Avec nos scénarios à gogo : et si j'avais dit ça, et si je n'avais pas dit ça, et si j'avais fait ça, et si j'avais pensé ça, et si, et si, et si.

L'ENFANT.

Au ciné, séance tous les soirs : « Et si et si, Madame Sissi »

LE VIEIL HOMME.

Pis cette séance, je peux te dire qu'elle dure longtemps.

Un temps

Les grands sont très forts à ce jeu-là.

2. Annexes.

**Textes choisis très subjectivement par l'auteurice pour nourrir la réflexion de l'enseignant.
Certains de ces textes peuvent être abordés par des collégiens, des lycéens.**

Sur l'enfance

Lorsque l'enfant était enfant,
il marchait les bras ballants,
il voulait que le ruisseau soit une rivière.
Et la rivière, un fleuve.
Que cette flaque soit la mer.
Lorsque l'enfant était enfant,
Il ne savait pas qu'il était enfant.
Tout pour lui avait une âme
et toutes les âmes n'en faisaient qu'une.

Lorsque l'enfant était enfant,
vint le temps des questions comme celles-ci :
Pourquoi suis-je moi et pourquoi ne suis-je pas toi ?
Pourquoi suis-je ici et pourquoi ... pas là ?
Quand commence le temps et où finit l'espace ?
La vie sous le soleil n'est-elle rien d'autre qu'un rêve ?
Ce que je vois, ce que j'entends et sens, n'est-ce pas... simplement l'apparence d'un monde
devant le monde ?
Le mal existe-t-il vraiment avec des gens qui sont vraiment les mauvais ?
Comment se fait-il que moi qui suis moi, avant de le devenir je ne l'étais pas, et qu'un jour
moi... qui suis moi, je ne serai plus ce moi que je suis ?

Lorsque l'enfant était enfant,
il avait du mal à ingurgiter les épinards, les petits pois, le riz au lait et le chou-fleur bouilli.
Et maintenant, il mange tout cela et pas seulement par nécessité.

Lorsque l'enfant était enfant,

il se réveilla un jour dans un lit qui n'était pas le sien.
Et maintenant cela lui arrive souvent.
Beaucoup de gens lui paraissaient beaux,
et maintenant avec beaucoup de chance quelques-uns.
Il se faisait une image précise du paradis et maintenant c'est tout juste s'il l'entrevoit.
Il ne pouvait imaginer le néant,
et maintenant il en tremble de peur.

Lorsque l'enfant était enfant
Le jeu était sa grande affaire
et maintenant il s'affaire comme naguère mais seulement lorsqu'il s'agit de son travail.

Lorsque l'enfant était enfant,
les pommes et le pain suffisaient à le nourrir.
Et il en est toujours ainsi.

Lorsque l'enfant était enfant,
les baies tombaient dans sa main comme seules tombent les baies,
et c'est toujours ainsi.
Les noix fraîches lui irritaient la langue,
et c'est toujours ainsi.
Sur chaque montagne, il avait le désir d'une montagne encore plus haute,
et dans chaque ville, le désir d'une ville plus grande encore.
Et il en est toujours ainsi.
Dans l'arbre, il tendait les bras vers les cerises, avec la même volupté qu'aujourd'hui.
Il était intimidé par les inconnus et il l'est toujours.
Il attendait la première neige et il l'attendra toujours.

Lorsque l'enfant était enfant,
il a lancé un bâton contre un arbre, comme un javelot.
Et il vibre toujours.

Peter Handke, Chanson de l'enfance, écrite pour Wim Wenders, Les ailes du désir, 1987.

Sur la création poétique

Quand un poème t'arrive,
Tu ne sais ni d'où ni pourquoi,
C'est comme si un oiseau
Venait se poser dans ta main,
Et tu te penches,
Tu te réchauffes à son corps
On peut aussi partir
A la recherche de l'oiseau

Eugène Guillevic, *Art poétique*, 2001.

Sur le nid

La phénoménologie philosophique du nid commencerait si nous pouvions élucider l'intérêt que nous prenons en feuilletant un album de nids, ou, plus radicalement encore, si nous pouvions retrouver notre naïf émerveillement quand jadis nous découvrons un nid. Cet émerveillement ne s'use pas. Découvrir un nid nous renvoie à notre enfance, à une enfance. A des enfances que nous aurions dû avoir.

(...)

Je soulève doucement une branche, l'oiseau est là couvant les œufs. C'est un oiseau qui ne s'envole pas. Il frémit seulement un peu. Je tremble de le faire trembler. J'ai peur que l'oiseau qui couve sache que je suis un homme, l'être qui a perdu la confiance des oiseaux. Je reste immobile. Doucement s'apaisent — je l'imagine ! — la peur de l'oiseau et ma peur de faire peur. Je respire mieux. Je laisse retomber la branche. Je reviendrai demain. Aujourd'hui, une joie est en moi : les oiseaux ont fait un nid dans mon jardin.

Et le lendemain quand je reviens, marchant dans l'allée plus doucement que la veille, je vois au fond du nid huit œufs d'un blanc rosé. Mon Dieu ! Qu'ils sont petits ! Comme c'est petit un œuf des buissons !

Voilà le nid vivant, le nid habité. Le nid est la maison de l'oiseau. Il y a longtemps que je le sais, il y a longtemps qu'on me l'a dit. C'est une si vieille histoire que j'hésite à la redire, à me la redire. Et pourtant, je viens de la revivre. Et je me souviens, dans une grande simplicité de la

mémoire, des jours où, dans ma vie, j'ai découvert un nid vivant. Comme ils sont rares, dans une vie, ces souvenirs vrais !

(...)

Gaston Bachelard, La poétique de l'espace, chapitre 4, 1958.

Sur la vie

Ne quémante rien. N'attends pas
D'être un jour payé de retour.
Ce que tu donnes trace une voie
Te menant plus loin que tes pas.

François Cheng, Enfin le royaume, 2019.

Sur le temps.

Nous ne nous tenons jamais au temps présent. Nous anticipons l'avenir comme trop lent à venir, comme pour hâter son cours, ou nous rappelons le passé pour l'arrêter comme trop prompt, si imprudents que nous errons dans les temps qui ne sont point nôtres et ne pensons point au seul qui nous appartient, et si vains que nous songeons à ceux qui ne sont rien, et échappons sans réflexion le seul qui subsiste. C'est que le présent d'ordinaire nous blesse. Nous le cachons à notre vue parce qu'il nous afflige, et s'il nous est agréable nous regrettons de le voir échapper. Nous tâchons de le soutenir par l'avenir et pensons à disposer les choses qui ne sont pas en notre puissance pour un temps où nous n'avons aucune assurance d'arriver.

Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé ou à l'avenir. Nous ne pensons presque point au présent, et si nous y pensons, ce n'est que pour en prendre la lumière pour disposer de l'avenir. Le présent n'est jamais notre fin. Le passé et le présent sont nos moyens, le seul avenir est notre fin. Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre, et nous disposant toujours à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais.

Blaise Pascal, Fragment Vanité n° 33 / 38, Pensées, 1662-1666.

Focus sur la méditation de pleine conscience¹⁴

1. Origines.

Il est important de différencier la méditation de pleine conscience, pratique spirituelle, enseignée notamment par le bouddhisme, et la méditation de pleine conscience, dite laïque, celle sur laquelle s'appuie le texte *Respirer (douze fois)*.

Méditation spirituelle.

A l'origine, la méditation de pleine conscience est liée au bouddhisme dont elle est une étape fondamentale. Son enseignement remonte à plus de deux millénaires, au 6^{ème} siècle avant J.-C : Bouddha est l'un des personnages historiques qui prône l'importance de vivre en conscience. La méditation de pleine conscience est de fait une des 8 clés du *Noble chemin* ou *Sentier octuple*, la voie qui mène à la fin de la *Dukkha* (l'insatisfaction, la souffrance) et qui conduit à la délivrance totale, le *Nirvana*. Ce parcours est également appelé **Chemin du milieu**, car il évite les deux extrêmes : la poursuite du bonheur dans la dépendance du plaisir des sens et la poursuite de la libération dans la pratique de l'ascétisme et de la mortification. Le Noble chemin fait état d'une révélation qu'a énoncée Bouddha après deux mois de méditation en solitaire. Il explique que la vie va de pair avec la souffrance. Pour autant, cette souffrance a toujours une cause que l'on peut traiter et soulager pour pouvoir avancer en paix. Pour cela, il s'agit de mettre en pratique huit clés très concrètes, représentées par la roue du dharma, regroupées en trois parties (sagesse, éthique et concentration). Ces huit clés ne sont pas suivies séquentiellement mais simultanément, et font donc partie intégrante de la pratique bouddhiste.

Elles se définissent comme suit :

La sagesse (en *prajñā*¹⁵) composée de :

- la vision juste : « *sammā-ditṭhi* » (Compréhension de la réalité, des quatre nobles vérités). - la pensée juste : « *sammā-samkappa* » (Émotion dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance)

¹⁴ Extrait d'*Observer l'écriture en pleine conscience*, Marie Suel, mémoire Arts du spectacle Master 2, Université d'Artois, 2019.

¹⁵ Chacun des termes définissant la pratique bouddhiste est du sanskrit.

La discipline ou l'éthique (śīla), composée de :

- la parole juste : « sammā-vācā » (Véracité, affection, utilité et harmonie)
- l'action juste : « sammā-kammanta » (Respect des Cinq Préceptes)
- les Moyens d'existence justes : « sammā-ājīva » (Travail, vocation et durée)

La concentration (samādhi), composée de :

- l'effort juste : « sammā-vāyāma » (Évolution consciente et états mentaux)
- la pleine conscience, domaine qui nous intéresse présentement : « sammā-sati » (Prise de conscience des choses, de soi, des autres et de la réalité)
- la concentration juste : « sammā-samādhi » (Établissement de l'être dans l'éveil)

On peut d'emblée remarquer que la notion d'équilibre, de « justesse » est essentielle au bouddhisme, et se retrouve pleinement dans la méditation de pleine conscience.

Pour les bouddhistes, la méditation de pleine conscience ne constitue donc pas une doctrine mais un moyen possible pour atteindre par soi-même l'éveil, une pratique à développer pour discipliner l'esprit. Grâce à la pleine conscience, le méditant vit la réalité telle qu'elle est, il l'expérimente sans filtre. La pleine conscience permet de voir au-delà des concepts et des croyances : elle convoque une attention précise qui se focalise sur les actions et les pensées, sur ce qui se déroule au présent. Le bouddhisme est ainsi davantage perçu comme un processus que comme un diktat religieux.

L'enseignement spirituel de la méditation de pleine conscience se perpétue bien évidemment encore de nos jours. L'un de ces plus célèbres défenseurs en France est le moine Matthieu Ricard. Le grand public connaît moins le moine vietnamien Thich Nath Hanh, fervent initiateur du bouddhisme Zen, installé en France depuis les années 1970 dans le *Village des Pruniers*. Il est pourtant un adepte reconnu de la méditation de pleine conscience, comme en témoigne le récent documentaire qui lui est consacré.¹⁶

Méditation laïque.

La méditation dite laïque s'est développée principalement aux États-Unis sous l'impulsion d'un chercheur en biologie moléculaire, Jon Kabat Zinn, au début des années 80 : adepte de la

¹⁶ FRANCIS Marc et PUGH Max, *Voyage en pleine conscience*, (Titre original *Walk with me*), L'Atelier Distribution, 2017, Sortie française 13 juin 2018.

méditation, et remarquant combien son personnel est stressé, il crée un programme de méditation par la pleine conscience permettant d'agir sur le stress. Devant les résultats plus que probants, il introduit cette méthode laïque, auprès des patients souffrant de stress et de maladies chroniques, avec le même succès. Structurée en 8 séances hebdomadaires et dispensée en groupe, cette formation inclut également une journée de silence, dédiée intégralement à toutes les sortes de pratiques proposées par le programme : Hatha yoga, scanner corporel, méditation assise, allongée, debout, marche en pleine conscience, etc. L'intention est d'enraciner la pratique et de mieux rompre avec les mécanismes automatiques.

John Kabat-Zinn a ensuite fondé la Clinique de Réduction du Stress (*Stress Reduction Clinic*) et le Centre pour la Pleine Conscience en Médecine (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*) à l'Université Médicale du Massachusetts, formant des instructeurs en MBSR. Grâce à lui, depuis trente ans, plus de 250 hôpitaux et cliniques à travers le monde l'utilisent comme outil de soin. Son efficacité est scientifiquement reconnue pour de nombreuses pathologies physiques et psychologiques, comme en témoignent de nombreuses études.

Sa méthode dépasse le milieu hospitalier et est désormais en vogue partout, plébiscitée par les entreprises de la Silicon Valley comme Google et Twitter, exploitée par la City à Londres, expérimentée par le grand public et ce, jusqu'en Europe.

En France, c'est le médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne de Paris, Christophe André, qui en est l'un des principaux défenseurs. D'autres thérapeutes et psychologues se sont aussi intéressés à la pleine conscience et l'ont inscrite à leur pratique, en direction des enfants scolarisés, comme l'a mise en place la néerlandaise Élise Snel en 2012 (son ouvrage « *Calme et attentif comme une grenouille* », validé par l'Éducation Nationale, s'est vendu à 600000 exemplaires dans le monde) ou Jeanne Siaud-Facchin¹⁷, psychologue, psychothérapeute, enseignante en méditation de pleine conscience qui l'utilise dans son travail avec les enfants autistes, les enfants à haut potentiel ou les adolescents angoissés.

2. Le pouvoir de l'instant présent.

Laissons trois représentants laïcs définir la méditation de pleine conscience :

« *Aujourd'hui plus que jamais, nous vivons **déconnectés** de nos sens, obsédés par l'urgence,*

¹⁷ Jeanne Siaud-Facchin a créé des centres Cogito'z pour diffuser sa pratique, qu'elle nomme « psychologie au présent » : <https://www.cogitoz.com>

ballottés par la météo de nos états d'âme. Jour après jour, en éveillant nos sens avec la méditation, nous pouvons façonner notre esprit et remplacer l'agitation par le calme, la haine par la bienveillance, le mal être par le bien-être. »¹⁸

« *Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies. La pleine conscience, c'est aussi le nom d'une forme de méditation dont l'apprentissage est simple et rapide, mais dont la maîtrise demande des années (comme tout ce qui est important dans nos vies).* »¹⁹

« *La pleine conscience, c'est simplement le fait de porter son attention à ce qui se passe ici et maintenant de manière non jugeante et bienveillante. Et pour ce faire, de petits exercices réguliers et simples commençant par porter son attention sur sa respiration permettent à notre cerveau de se muscler à devenir de plus en plus attentif et présent. Présent à ses pensées, présent à ses émotions et présent à ses ressentis corporels.*

Mais pour quoi faire ? S'entraîner à être présent nous permet de revenir ici et maintenant, à ce qui se passe en nous et autour de nous. Nous devenons plus lucides face aux situations de la vie quotidienne, moins "pollués" par toutes ces pensées que notre cerveau produit (plus de 75000 en une journée!).

Être présent, c'est aussi débrancher le pilote automatique qui parfois vit pour nous, prend des décisions pour nous, sans que nous nous en rendions compte. Cultiver cette douce attention bienveillante nous permet de reprendre le contrôle dans notre vie. »

Ces trois définitions reposent sur un premier constat : nous sommes à ce point accaparés par nos pensées que nous vivons peu dans l'instant présent, préférant rester dans la rumination ou l'anticipation, qui plus est dans une société qui prône rentabilité et performance, dans une course effrénée vers l'avant. Or, pratiquer la pleine conscience est le fait d'observer, d'être attentif à ce qui se passe à l'instant où on le vit et d'y goûter pleinement. C'est aussi accepter que les choses soient différentes de ce que l'on souhaiterait, parfois plus amères ou plus difficiles. Cette acceptation permet de prendre du recul, de glisser de la position de celui qui subit à celui qui observe et peut agir.

¹⁸ KABAT-ZINN, Jon, *L'éveil des sens*, Les Arènes, 2009.

¹⁹ ANDRÉ, Christophe, *Méditer jour après jour*, L'iconoclaste, Allary Éditions, 2011.

Deuxième constat : la méditation est un apprentissage. Chacun est invité à « s'entraîner », à « cultiver », à « façonner » dans le but de se reconnecter à soi, alléger les souffrances, réguler les émotions engendrées par le flux incessant de nos pensées.

Troisième constat : l'intention n'est pas d'arrêter de penser, d'arrêter d'avoir peur, d'arrêter d'être stressé, ce qui est impossible et insensé, mais de pouvoir comprendre et maîtriser ces phénomènes, accepter ces émotions, afin de vivre mieux.

Dernier constat : la bienveillance participe de cette pratique. Apprendre à méditer, c'est aussi apprendre à s'aimer, et par là même à aimer les autres, à laisser le jugement de côté, à être à l'écoute. La pratique de la méditation est tout sauf autocentrée. Elle est ouverture.

Fiche pédagogique²⁰ : Le cercle de parole
Prendre la parole en groupe / S'exprimer / Écouter.

Constat :

- Lorsqu'un groupe est invité à prendre la parole, à se réunir pour échanger sur un thème donné, ce sont souvent les personnes les plus à l'aise à l'oral qui prennent la parole, voire la monopolisent quand d'autres restent silencieux parce qu'ils n'osent pas intervenir ou parce qu'ils dévalorisent leur propre parole.
- L'écoute est souvent rare, en ce sens qu'au lieu d'écouter celui qui parle, on a souvent tendance à renchérir, à réagir, on coupe la parole, on « rebondit », on parle de soi.
- Les situations d'écoute sont parfois biaisées si l'organisateur propose/impose, quoiqu'il entende, ce qu'il avait prévu.
- Le rôle et l'attitude de l'organisateur sont de fait primordiaux.

Objectifs du cercle de parole :

- Permettre à chacun de s'exprimer sur un sujet donné, un événement. (la rentrée, les examens, les contrôles, une situation particulière,...)
- Respecter la parole de l'autre. (sans se moquer, sans la dénigrer, ...)
- Accueillir la parole de l'autre. (même si on ne la partage pas)
- Apprendre à écouter sans intervenir. (pas si simple)
- Laisser les émotions surgir pendant la prise de parole (colère, désarroi, enthousiasme, inquiétude, peur, etc...).
- Prendre conscience de son fonctionnement en tant qu'auditeur et en tant qu'acteur de la parole.
- Pour l'organisateur, recueillir les ressentis, représentations du groupe pour mieux adapter ensuite son intervention.
- En école primaire et en collège, on peut ajouter l'objectif du vocabulaire selon le niveau de la classe ou après plusieurs cercles de parole dans l'année par exemple.

2 scénarios possibles :

²⁰ Les fiches pédagogiques proposées ont été élaborées pour des lycéens mais peuvent être adaptées au collège ou en primaire.

Soit on mène le cercle de parole sans reprendre ou préciser un mot mais l'enseignant ou un élève secrétaire le note pour y revenir après (dans ce cas, expliquer cette règle aux enfants : on essaie d'utiliser un vocabulaire précis quand on s'exprime pour bien se faire comprendre)

soit on met en place la règle de jeu suivante :

Un élève ou l'enseignant sera le dictionnaire et pourra donner un mot, un synonyme à qui le demandera.

Modalités :

- Présenter ce qu'est un cercle de parole.

Les participants y compris l'organisateur sont assis en cercle, dans une même position d'égalité. Cet exercice prend du temps. Le bâcler le rendra stérile. Selon le nombre de participants, prévoir de 30 minutes à une heure.

- Définir les règles de prise de parole :

1. Chaque participant prend la parole sur le sujet établi en début de séance.

Il peut être pertinent de déterminer un temps de parole (5 minutes maximum). Une personne qui refuserait de s'exprimer ne peut être forcée. Une personne peut ne s'exprimer qu'une ou deux minutes, ou que par un mot.

2. Chacun écoute, avec bienveillance, sans jugement, sans intervenir. Il est difficile d'être dans l'écoute pure : notre regard, notre attention, un sourire, notre corps nous trahissent. On peut encourager d'un sourire, d'un regard celui qui parle.

3. Quand le premier participant a terminé, il donne la parole à son voisin, soit en lui donnant un « bâton de parole » (ce peut être un stylo, etc.), soit en se tournant vers lui, par le regard.

4. Le cercle de parole est terminé quand tout le groupe s'est exprimé.

5. Avec des élèves, on peut recueillir leurs impressions sur ce temps de parole partagé, pour clore la séance.

Remarques :

Certains participants risquent d'intervenir, de commenter, de réagir : il s'agit de rappeler la position d'écoute.

L'idée n'est pas au cours de cette séance d'apporter des solutions, des réponses ou des contre-arguments à ce qui est énoncé par les participants.

L'organisateur du cercle de parole, face à la détresse, la colère ou la peur de certains interlocuteurs pourrait adopter la position de « sauveur » : celui qui calme, donne une solution, tempère. Ce n'est pas le but de cet exercice.

Le fait d'être écouté jusqu'au bout est en soi libérateur, tout comme le fait d'écouter les autres et de constater que les questionnements, les doutes ou les joies se partagent. Le cercle de parole est un moment de partage.

Il est possible, même avec des lycéens, que ce temps de parole provoque des pleurs. Dans ce cas, laisser l'élève pleurer (même si c'est dur), exprimer tout ce qu'il a à exprimer (avec le corps aussi) puis indiquer à voix haute que chacun a entendu son mal-être et qu'il peut, s'il le souhaite, en reparler par la suite avec l'enseignant.

Variante : Pendant le cercle de parole, si l'organisateur ne participe pas, il peut noter, sous forme de carte mentale, les termes importants entendus. Le fait d'écrire la parole récoltée au tableau permet d'indiquer qu'elle est prise en compte, visible par le groupe. (Tout en acceptant qu'une prise de parole sera forcément résumée par quelques mots)

Et après ?

Une prochaine séance peut ensuite être menée où l'objectif sera de réfléchir collectivement à des solutions / réponses aux problèmes soulevés ou situations complexes.

Dans ce cas, il peut être intéressant de commencer la séance en demandant à chaque participant un mot-clé qu'il a entendu. (et non pas qu'il a prononcé). Noter ces termes au tableau pour une vision collective (carte mentale) puis discuter ensemble. (en respectant le duo prise de parole/ écoute)

Variante amusante du cercle de parole : Le cercle de bonne année.

Constat : Les vœux de janvier virent vite à l'automatisme, qu'on les donne ou qu'on les reçoive. L'idée est d'offrir vraiment ses vœux, en pleine conscience, et de les recevoir, de la même façon.

En cercle, debout, un premier participant se tourne vers son voisin de droite, le regarde et lui exprime ses vœux. La personne les reçoit, remercie puis se tourne vers son voisin de droite, et ainsi de suite.

Il s'agit d'un moment souvent riche en émotions et très joyeux.

Le professeur peut impulser la parole. Il invitera chacun à proposer des vœux personnels, qui ne soient pas un calque de ceux de l'enseignant ou de celui qui commence.

On peut aussi créer un cercle de bonne rentrée en septembre, ou en mai de souhaits positifs pour les examens. L'idée est de proposer régulièrement ces moments d'échange qui sont aussi des moments où l'on se ressource.

Fiche pédagogique : le Nuage de mots.

Rendre compte d'un spectacle.

1. Qu'est-ce qu'un nuage de mots ?

Le nuage de mots est une représentation visuelle des mots-clefs concernant un thème, un domaine, etc. Généralement, les mots s'affichent dans des tailles et graisses de caractères d'autant plus visibles qu'ils sont utilisés ou populaires.



2. Quel est l'intérêt d'un nuage de mots ?

Il permet en un coup d'œil de visualiser les éléments principaux d'une thématique donnée, de faciliter la compréhension d'un texte ou d'une problématique, de synthétiser.

3. Pourquoi créer un nuage de mots pour rendre compte d'un spectacle ?

Si l'on considère poétiquement le nuage de mots, on peut finalement l'associer à notre météo intérieure : les impressions, les ressentis, l'humeur pendant et au sortir d'un spectacle. Ne parle-t-on pas en anglais de *brainstorming* (brain = cerveau / storm = la tempête) ? L'idée est donc d'extérioriser tous les termes qui se présentent à notre cerveau quand on évoque le spectacle : le nuage de mot ainsi formé constituera une **photographie personnelle de notre expérience de spectateur : ce qu'on a vu, entendu, vécu, compris, ressenti.**

Il est intéressant de constater que notre cerveau triera de lui-même ce qui nous a semblé important en tant que spectateur ce soir-là. Et c'est souvent très instructif sur notre personnalité de spectateur.

4. Concrètement, comment créer le nuage de mots ?

Après avoir vu le spectacle, noter tous les mots qui viennent à l'esprit, sans censure : ce peut être aussi bien des accessoires, une ambiance, des éléments de scénographie, de lumière, de costumes, des moments du spectacles, un jeu d'acteur, des ressentis, des mots entendus, une musique, etc. Tout est possible, pas d'erreur possible puisque cela sort de votre cerveau et est donc en accord avec ce que le spectateur a vécu dans la salle de spectacle.

Ces mots sont à noter sans déterminant. Ce peut être des noms, des verbes, des adjectifs qualificatifs.

Pour ensuite lui donner une forme, des sites gratuits sont disponibles :

<https://www.nuagesdemots.fr>

<https://nuagedemots.co>

On peut aussi choisir de donner du sens à la forme même du nuage de mots.

5. Activités en classe :

* Comparez les nuages de mots créés par une même groupe de spectateurs : que constatez- vous ? Quelle conclusion pourriez-vous tirer sur la réception d'un spectacle ? Sur le spectacle lui-même ? Quelles analyses pourriez-vous faire sur le(s) spectateur(s) en question ?

* Vous avez été absent au spectacle : prenez connaissance des nuages de mots créés par les camarades et selon leur contenu, essayez de reconstituer le spectacle devant eux (avec forcément une part d'improvisation) ou une séance météo des émotions et ressentis de la classe, tel un présentateur télévisé.

<p style="text-align: center;">Fiche pédagogique Créer un podcast (1) / Théorie : entre livre-audio et fiction radiophonique.</p>

Objectif : Lire autrement.

Créer un podcast²¹ : mettre en voix et en son un texte à destination d'un public précis.

Qu'est-ce qu'un livre-audio ? Repérer les termes clés qui le définissent.

Un livre audio est un livre ou un texte dont on a enregistré la lecture à haute voix. Les livres sont lus par des narrateurs professionnels ou des comédiens et peuvent être enrichis d'effets sonores, pour une véritable immersion dans le récit. Certains livres audio sont lus par plusieurs voix tandis que d'autres disposent d'un narrateur unique. Outre un confort d'utilisation, le livre audio est un moyen de redécouvrir la poésie des textes et l'émotion qu'entend faire passer son auteur. C'est une nouvelle façon de découvrir un livre dans une version plus animée, jouée voire théâtralisée.

Le livre sonore représente ainsi une alternative tout à fait ludique pour tous ceux qui ne trouveraient pas le temps de lire mais qui éprouvent l'envie ou le besoin de s'immerger dans un monde imaginaire. Le livre audio n'a pas pour objet de remplacer le livre papier, mais de l'accompagner, de le rendre vivant grâce aux comédiens et autres professionnels qui prêtent leur voix.

Enfin, sachez que la durée d'un livre audio peut être de plusieurs dizaines d'heures (comptez 20 heures et 50 minutes pour le premier tome du Seigneur des Anneaux), mais que la moyenne se situe autour de 10 heures d'écoute pour un roman contemporain.

Qu'est-ce qu'une fiction radiophonique ?

ACTIVITÉ N°1 : Écoute préparatoire d'une autre fiction. Allez sur le terrain des professionnels de France Culture pour comprendre le processus de création.

²¹ Un podcast désigne une émission (fichier audio ou vidéo) diffusée sur internet grâce au podcasting (écouter un podcast). On l'emploie par extension pour désigner ce mode de diffusion technologique. (envoyer un podcast)

Écoutez les quinze premières minutes de l'enregistrement de *Une Aventure de Huckleberry Finn* sur le site des Fictions de France Culture (enregistrement décembre 2015, rediffusion le 5 janvier 2020)

<https://www.franceculture.fr/emissions/fictions-theatre-et-cie/une-aventure-de-huckleberry-finn-de-mark-twain-0>

Qu'est-ce qui selon vous caractérise une fiction radiophonique ?

Qu'est-ce qui le différencie du livre-audio ?

ACTIVITÉ N°2 : Prendre conscience du dispositif mis en œuvre. Découvrir les métiers nécessaires à la réalisation d'une fiction.



Photo D.R.

Selon vous, combien de personnes ont travaillé ensemble lors de l'enregistrement de la fiction *Une Aventure de Huckleberry Finn* ?

Quels sont selon vous les différents métiers nécessaires à la réalisation de cette fiction ?

Complétez le texte ci-dessous avec les métiers suivants :

Réalisateur, Auteur, Adaptateur, Comédiens, Compositeur, Musiciens, Bruiteur, Technicien

Une fiction radiophonique met en scène une histoire qui a été écrite par un, puis qui a été retravaillée par un pour correspondre au format de durée de

l'enregistrement final. Cette histoire est racontée par des qui donnent vie au texte en le lisant de manière expressive. Pour évoquer l'atmosphère, un travaille à reproduire les bruits naturels, comme l'orage ou les cris d'animaux, tandis que les jouent des morceaux entre les différents temps de l'histoire. Le a une très grosse responsabilité puisqu'il s'occupe de monter et de mixer tous ces éléments à la fin. Enfin, le travail de toutes ces personnes est coordonné par le, qui joue un peu le rôle de chef d'orchestre tout au long de l'enregistrement et du travail préparatoire.

Regardez cette répétition filmée d'une fiction radiophonique intitulée *Malheur aux Barbus* :

http://www.dailymotion.com/video/x14bh95_50-ans-repetition-de-malheur-aux-barbus_creation

En vous aidant de l'exercice précédent, repérez le métier des différentes personnes qui contribuent à la réalisation de cette fiction.

Observez attentivement le bruiteur : quels sont les sons qu'il reproduit ? Avec quels objets reproduit-il ces sons ?

En réécoutant le début de la fiction *Une aventure de Huckleberry Fin*, faites la liste de tous les bruitages que tu entends, et imaginez par quels moyens vous pourriez reproduire ces sons.

Pour aller plus loin et découvrir des métiers concernés par la fiction radiophonique, dans le cadre de l'orientation, voici quelques vidéos :

Portrait d'un chef opérateur du son : <http://www.franceculture.fr/2009-12-02-pierric-charles-sonorisation.html>

Portrait d'un autre chef opérateur: <http://www.franceculture.fr/2009-10-12-julien-doumenc-chef-op%C3%A9rateur-du-son-prise-de-son-et-mixage.html>

Portrait d'un producteur radio : <http://www.franceculture.fr/2009-10-28-raphael-didjaman-musicien-et-producteur.html>

Interview d'un compositeur pour les fictions radiophoniques : <http://www.maisondelaradio.fr/quand-dracula-hante-le-studio-104>

Interview d'un adaptateur : <http://www.franceculture.fr/emission-fictions-droles-de-drames-au-coeur-des-tenebres-2014-06-21>

Une bande dessinée sur le métier de bruiteur : <http://www.franceinter.fr/blog-ernest-et-celestine-l-histoire-d-un-film-le-bruitage>

Portrait d'un bruiteur et designer sonore: <http://www.franceculture.fr/emission-la-fabrique-de-l-histoire-paysage-sonore-14-2013-03-18>

ACTIVITÉ N°3 : Pour le plaisir, allez jeter une oreille sur deux mines d'or : France Culture et Arte Radio.

Écoutez des fictions radiophoniques sur France Culture : <https://www.franceculture.fr/fictions>

Et notamment, Tintin en BD : <https://www.franceculture.fr/emissions/fictions-le-feuilleton/les-aventures-de-tintin-le-lotus-bleu>

Et sur Arte : <https://www.arteradio.com/categorie/fiction>

**Fiche pédagogique Créer un podcast (2) /
Pratique : FICTION SONORE « fait maison »**

Sylvain Pottiez

Sylvain Pottiez est comédien mais aussi doubleur, il intervient dans les établissements scolaires, notamment les lycées. Il a réalisé cette fiche pour des lycéens, à la demande de Marie Suel qui travaillait la mise en voix de textes littéraires (Histoires comme ça de Kipling / La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules de Delerm) avec ses élèves de seconde et terminale, en distanciel. Travail disponible sur le site de la Comédie de Béthune.

Cette fiche est donc à adapter selon le public concerné, l'objectif visé et les conditions de travail.

Préambule

S'enregistrer, s'écouter ne sont pas des choses faciles. Plusieurs prises seront nécessaires.

Les One takes²² sont rares, même chez les professionnels.

Ici, je propose un déroulé détaillé mais pas clé en main : je pose les problématiques, à vous ensuite de vous approprier les outils et de mettre votre imagination à l'épreuve !

Si vous êtes à l'aise, vous pourrez passer rapidement quelques étapes, mais chaque détail compte. Faire une impasse, c'est comme monter un légo en jugeant une pièce inutile : à la fin on finit par tout recommencer ou faire un bricolage pénible.

Vous avez la voix que vous avez. Faites-en une alliée. C'est votre point de départ. Exactement comme sur un plateau de théâtre : si vous mesurez 1m60, vous faites avec votre mètre soixante. Personne ne croira que vous en faites 2. Idem pour la voix : si vous avez une voix jeune, vous ne tiendrez pas la longueur si vous voulez imiter Buzz l'éclair.

Votre voix peut être dynamique, fraîche, gourmande, éraillée, rassurante... Demandez-vous dans quelle pub radio vous seriez engagé. Voiture ? Crème fraîche ? Un festival électro ? Ça vous donnera une idée.

²² Les notes sont de Marie Suel. One takes = Enregistrement réussi en une seule prise.

Le roman audio²³

Choisir un texte court. Bien le mettre en bouche (relire plusieurs fois, relever les difficultés pour ne pas être surpris). Noter si besoin où respirer.²⁴

Enregistrez-vous²⁵. Plusieurs fois si nécessaire pour être à l'aise.

Écoutez-vous. Ne pas juger sa voix (c'est toujours étrange). Demandez-vous si on comprend bien ce que vous lisez, si vous ne lisez pas trop vite ou trop lentement, si les silences sont trop longs ou trop courts. La ponctuation est votre alliée. Écrivez ce qui vous aide sur le texte.

Enregistrez-vous jusqu'à obtenir quelque-chose de propre.

Ensuite, replacez-vous face au texte et avec d'autres couleurs, notez quelques intentions : note de rythme, de volume. ex: Sombre, souriant, volontaire, concret, très lent, timbré, doux...

Enregistrez-vous.

Écoutez en ayant en tête que l'auditeur découvre l'histoire pour la première fois. Prenez des notes, modifiez, ajustez, ré-enregistrez.²⁶

La fiction audio

Une fois votre texte travaillé, on peut ajouter la dimension de fiction audio. C'est à dire qu'on met en espace l'histoire. Comme lorsqu'au théâtre, on passe de la lecture à la mise en scène.

²³ Pour ceux qui ne souhaitent qu'enregistrer le texte, faire une lecture expressive mais sans réfléchir au son, à l'ambiance, sans « mettre en scène » sa voix, l'espace, etc comme pour la fiction audio.

²⁴ Si vous avez une imprimante, imprimez le texte et écrivez des / ou des X à l'endroit où vous voulez respirer, vous arrêter. Si vous lisez sur ordinateur, prévoyez une feuille à côté pour noter votre « partition »...

²⁵ Sur votre téléphone portable : ne soyez pas trop près du micro sauf si vous voulez créer un effet. Bref, Sylvain a raison, testez et réécoutez.

²⁶ Vous comprenez mieux avec ces divers enregistrements que c'est un travail de précision avant l'enregistrement que vous jugerez définitif.

Le Plan

Dites-vous que votre enregistreur est une caméra. Une caméra qui a ses limites, mais pensez caméra. Vous réalisez, donc vous choisissez où doit se placer le regard de l'auditeur, vous construisez une image dans sa tête.

En fiction audio, on joue avec le cerveau de l'auditeur. Il faut être clair même si on a peur d'être un peu lourd. N'oubliez pas qu'on ne voit rien. Si vous voulez faire comprendre quelque-chose, il faut lui faire savoir simplement mais clairement : c'est comme donner une carte quand on joue.

Commencez simplement par l'imaginer.

Il faut séquencer votre histoire, votre texte. Est-ce un plan d'ensemble ? Un gros plan ? Faites un choix.

Exemple: Un gros plan (très proche du micro) donnera quelque-chose d'intime.

Un plan d'ensemble (micro éloigné) contiendra plusieurs éléments à définir : espace (ou sommes-nous ?) et jeu.

Testez les pièces, les lieux. Une grande pièce résonnera, un jardin ou un balcon donne un extérieur²⁷, s'enregistrer sous une couette donne un son mat et précis. ESSAYEZ.

La Musique²⁸

Comme au cinéma, la musique peut jouer plusieurs rôles. C'est un code.

La musique donne une couleur à la scène. Exemple : la musique classique donnera une couleur noble ou luxueuse. Du Hip-hop donnera une couleur urbaine. Une musique traditionnelle vous enverra peut-être dans le passé d'où elle provient, etc...

La musique peut également servir de virgule pour changer de lieu, un thème musical peut introduire un personnage. Réécoutez Pierre et le loup de Prokofiev, c'est le parfait exemple.

²⁷ Entendre le bruits des oiseaux, d'un chat, du vent, ça donne une couleur à votre histoire.

²⁸ Vous pouvez donc aussi créer de la musique ou ajouter une musique préexistante (mais cette deuxième alternative est plus complexe car il y a la question des droits !)

Il faut choisir également à quel moment vous voulez placer la musique. Justifiez-le pour vous. Essayez. Écoutez. Est-ce que ça marche ? Soyez honnête.

La source ? D'où vient la musique ? Pendant l'enregistrement ? (il faudra donc l'écrire sur votre texte (comme une conduite de régisseur). Il va falloir, comme la lecture, le répéter, l'essayer, le modifier si nécessaire.

Le Bruitage

Lors d'un enregistrement de fiction radiophonique, le bruitage se fait en direct, c'est à dire pendant l'enregistrement, avec un bruiteur professionnel. Contrairement au cinéma où le bruitage est réalisé en « post-production », c'est à dire pendant le montage.

Faites des choses simples ! Regardez ce que vous avez à portée de main et détournez les sons.

Le bruit d'une douche. Casser un verre. Un personnage qui fume. Un téléphone qui sonne. Une porte qui claque. Le vent avec la bouche etc...

Comme avec la musique, écrivez votre conduite, essayez. Demandez-vous toujours pourquoi vous bruitez, si c'est nécessaire.

Le bruitage peut ponctuer, faire comprendre où on est (exemple : l'intérieur d'une voiture en s'enregistrant dans une voiture simplement en claquant la porte. Des bruits de vaisselle pour un repas...).

Montage et mixage

Le montage, c'est découper vos enregistrements au début et/ou à l'intérieur et/ou à la fin et les mettre bout à bout dans l'ordre souhaité, au rythme souhaité.

Ça peut-être un peu fastidieux, c'est pourquoi il faut impérativement nommer chaque séquence et le numéro de la prise. Sinon c'est la noyade lors du montage.

Gardez chaque bonne prise, vous pourrez la réutiliser si vous faites une erreur ou si vous voulez modifier le montage. Soyez organisé.

Le montage se fait facilement avec le dictaphone d'un smartphone. Vous obtiendrez un montage « cut », c'est à dire un peu brut dans lequel toutes les sources (voix, musiques, bruitages) viendront de l'enregistrement. Vous aurez une piste.

Si vous avez un peu plus de matériel, vous pourrez « mixer ». C'est à dire agencer plusieurs pistes. Ex: jouer sur le volume d'une musique pendant la lecture d'un texte. Entremêler plusieurs voix. Poser une ambiance et faire parler des personnages. Vous pouvez faire cela sur ordinateur avec par exemple Garage Band, Audacity, etc. Il existe aussi des applis gratuites (limitées et truffées de pubs...) pour les tablettes. C'est moins évident sur smartphone mais ça reste possible.

3. Bibliographie et ressources.

Sur la Méditation

ANDRÉ Christophe, *Méditer jour après jour*, L'Iconoclaste, 2011.

KABAT-ZINN John, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, J'ai lu, 2009.

KABAT-ZINN John, *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, Les Arènes, 2011.

NHAT HANH Thich, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Belfond, 2014.

TOLLE Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 1997.

Ciblé enfants, adolescents

COULON Jacques, *Imagine-toi dans la caverne de Platon*, PayotPsy, 2015.

SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là*, Odile Jacob, 2014.

SNEL Élise, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes, 2012.

TOP-LABONNE Emilie, *Activité de Yoga à l'école, Cycles 1,2,3*, Retz, 2020.

TOP-LABONNE Emilie, *Jeu de Loto : Les Maisons du yoga, Jeu de Yoga Pour enfant*.

Disponible sur <https://www.emilietoplabonne.com>

TOP-LABONNE Emilie et BERNOS Mathilde, *Respir'Ado – Ton livre pour être bien dans ton corps, ta tête et ton cœur*, ESF-sciences humaines, 2020.

En vrac, Poésie, Théâtre, Essai

BACHELARD Gaston, *La poétique de l'espace*, Gallimard, 1958.

CHENG, François, *Enfin le Royaume*, Poésie Gallimard, 2019.

DANAN Joseph, *Qu'est-ce que la dramaturgie ?*, Paris, Acte Sud, 2017.

DROIT Roger-Pol, *Esprit d'enfance*, Odile Jacob, 2017.

FAURE Nicolas, *Le théâtre jeune public, un nouveau répertoire*, Presses Universitaires de Rennes, 2009.

GUILLEVIC, Eugène, *Art poétique*, Nrf, Poésie Gallimard, 2001.

KENNY, Mike, *Sur la corde raide*, Actes Sud-Papiers, coll. « Heyoka Jeunesse », 2004.

MATISSE Henri, *Il faut regarder toute la vie avec des yeux d'enfants*, dans *Écrits et propos sur l'art*, Éditions Hermann, 1972.

MELQUIOT, Fabrice, *Le gardeur de silences*, L'Arche, coll. « Théâtre Jeunesse », 2003.

PASCAL, *Pensées*, Fragment 172, 1662-1666.

PÉJU Pierre, *Enfance obscure*, Gallimard, 2011.

SMITH, Patti, *Dévotion*, Gallimard, 2018.

TEMPEST Kae, *Connexion*, 2021.

Albums jeunesse

CARRIER, Isabelle, *La petite casserole d'Anatole*, Bilboquet, 2009.

ELUARD Paul, DUHEME Jacqueline, *Grain d'aile*, Nathan, 2005 (Première publication 1951.)

FEIFFER, Jules, *Aboie Georges*, L'École des loisirs, 2000.

HAUGHTON, Chris, *Un peu perdu*, Éditions Thierry Magnier, 2010.

JONAS, Ann, *L'édredon*, L'École des loisirs, 1985.

MCBRATNEY, Sam et JERAM, Anita, *Devine combien je t'aime*, L'École des loisirs, 2000.

SENDAK, Maurice, *Max et les maximonstres*, L'École des loisirs, 1999.

VAN ALLSBURG Chris, *Le smystères d'Harris Burdick*, L'École des loisirs, 1984.

WENSELL, Ulises et LINDGREN, Barbro, *Histoire du petit monsieur tout seul*, Belles Histoires, Bayard Presse, 1979.

5 films à regarder

Sur les émotions :

DOCTER Pete, *Vice-Versa*, Disney Pixar, 2015.

Sur la méditation :

FRANCIS, Marc et PUGH, Max, *Voyage en pleine conscience* (Titre original « *Walk with me* »), 2017.

LABORDE Benoît, *Les étonnantes vertus de la méditation*, Arte, 2017.

Sur la création :

VARDA, Agnès et ROUGET, Didier, *Varda par Agnès*, film documentaire, Productrice Rosalie Varda, 2019.

Sur l'enfance :

WENDERS Wim, *Les ailes du désir*, 1987.

4. L'équipe du spectacle.

Par ordre alphabétique.

Adeline-Fleur Baude

Elle se forme au conservatoire de Lille puis participe à divers stages au Théâtre National de Strasbourg sous la direction de Jean-Louis Martinelli, Jean- François Perrier, Alain Fromager, Eric Louis et Jacques Rebotier. Elle joue au sein de la Cie de l'hyperbole à trois poils (Nicolas Ducron), la Cie sens ascensionnels (Christophe Moyer), la Manivelle théâtre (François Gérard), la Comédie de Béthune (Richard Dubelski, François Godart), le Prato, Regarde e va (Amar Oumaziz,) et avec Thec (Antoine Lemaire), Tourneboulé (Marie Levavasseur) ainsi que la Compagnie du Créac'h (Jean Maximilien Sobocinski).

Lectrice au festival " rêves de lecture " pendant plusieurs années, elle participe aux deux premières saisons " Histoires en série ", au Bateau Feu à Dunkerque. Elle assiste Johanny Bert sur la dernière création de Barbaque Cie " La princesse qui n'aimait pas ".

Céline Brazy

Céline Brazy crée les costumes pour les danseurs de l'association Tap Jazz n'co et la chorégraphe Frédérique Dupont. Il s'agit de sa première collaboration avec une compagnie de théâtre.

Valentin Caillieret

Valentin Caillieret est régisseur, ingénieur du son et créateur lumières. Il a notamment travaillé pour la Compagnie du Créac'h sur *Écoute à mon oreille* et pour la Compagnie T@Z Tous Azimuts.

Nicolas Chimot

Nicolas Chimot est ingénieur du son indépendant. Il travaille également au Grand Mix de Tourcoing ou à l'Aéronef de Lille. Il a enregistré et mixé la musique de *Respirer (douze fois)* au Studio du Grand Mix, retrouvant ainsi Guillaume Marien et Marie Suel qu'il avait accompagnés en tournée sur leur précédent projet musical, Gomm.

Stéphanie Cliquennois

Stéphanie Cliquennois est comédienne au théâtre et au cinéma. Elle a fondé la Compagnie du Créach' avec Jean-Maximilien Sobocinski en 2007. Elle a joué pendant dix ans dans une troupe de théâtre dirigée par Jean-Marc Musial avec qui elle a interprété des auteurs tels que Bataille, Sade, Witkiewicz. Elle se forme avec Jean-Michel Rabeux, Catherine Germain, Eric Louis, Frédéric Fonteyne, Gilles Defacque et Antoine Lemaire. Elle joue également avec Les Blouses Bleues, La Vilaine, Regarde é Va, Les Fous à Réaction, Détournement, La Vache Bleue, La Môme, la Compagnie Sens Ascensionnels, Anyelse But you.

Elle est également assistante à la mise en scène et anime des ateliers au sein des lycées, conservatoires ou pour la Comédie de Béthune.

Audrey Demouveaux.

Audrey Demouveaux est la chargée de production de la Compagnie du Créac'h. Elle travaille également pour d'autres compagnies comme la compagnie 3.6/3.4.

Christophe Durieux

Christophe Durieux est régisseur plateau et régisseur lumière. Il s'illustre également en création scénographique et lumière pour le spectacle vivant. S'il commence par travailler sur des installations au sein des Ateliers du Nord (cinéma, théâtre, danse contemporaine et muséographie), il procède dans un même temps à des accueils au sein des théâtres de la métropole lilloise ainsi qu'au CDN de Béthune.

Il accompagne ensuite en régie et en création des compagnies de théâtre parmi lesquelles la Compagnie Joker, L'Interlude T/O, L'Embellie Cie... Il travaille pendant 8 ans comme régisseur principal au sein de La Manivelle Théâtre (Wasquehal). Il a conçu la machine à plumes et autres poulies magiques pour *Respirer (douze fois)*.

Olivier Floury

Olivier Floury est éclairagiste, scénographe mais également régisseur. Il a notamment travaillé avec Olivier Sowinski, Bruno Lajara, Arnaud Anckaert, Stéphane Boucherie, et plus récemment avec Thiphaine Raffier, Céline Dupuis ou Thomas Piasecki.

Alex Herman

Alex Herman est constructeur de décor. Il travaille notamment pour la Compagnie du Prisme.

Johanne Huysman

Plasticienne depuis 1987, ses recherches autour d'une poétisation du réel créent des va-et-vient entre la peinture et la sculpture. Son approche scénographique avec la danse et le théâtre mise sur un effacement des frontières entre les disciplines. Elle travaille en scénographie depuis 2005 avec Nathalie Baldo "Cie La pluie qui tombe", puis avec la "Cie Par dessus bord", Pascaline Verrier, "Le créac'h", "Tourne Boulé", "La ruse", "Melting Spot" et "Les fous à réaction".

Guillaume Marien

Guitariste du groupe de rock Gomm, Guillaume Marien est travailleur social. Il officie à ses heures dans le groupe expérimental *Potchiik*, avec Lucien et Thomas Suel. Il a composé la musique de *Respirer (douze fois)*.

Gomm (1998-2008) a sorti 2 LP chez Pias Recordings : *Destroyed to perfection* (2004), *4* (2007).

Lauréat des Découvertes du printemps de Bourges en 2004, Gomm a obtenu le prix de la Sacem et le prix « Attention Talent Disque ». Le groupe a tourné notamment en première partie de Placebo, dans le réseau Féarock (actuelle Fedelima), dans de nombreux festivals, des Transmusicales aux Eurockéennes, de Solidays au Montreux Jazz Festival, en France et à l'étranger.

Cléo Sarrazin

Artiste vidéo, sa pratique s'articule autour du dessin. Elle utilise son travail d'animation 2D comme expression plastique et narrative, en collaborant avec différentes disciplines comme les arts plastiques, le spectacle vivant et l'audiovisuel.

Elle réalise des vidéos en mêlant un travail plastique et infographique (peinture animée, matière documentaire, incrustation, compositing...) pour des diffusions en mapping sur les lieux publics (Musée d'Histoire Naturelle, Gare de Lille Flandres,...), pour des spectacles (Hippocampe fou, Cie In extremis..) ou encore des productions documentaires (Musée Pasteur de Lille).

Titulaire du DNSEP (diplôme des Beaux-Arts), Cléo Sarrazin a poursuivi une formation en animation 2D (école Georges Méliès) et de Storyboard (Les Gobelins).

Jean-Maximilien Sobocinski

Jean-Maximilien Sobocinski est comédien, acteur et metteur en scène. Elève aux conservatoires de Lille et de Roubaix, il a joué sous la direction de Dominique Sarrazin, Didier Kerckaert,

Jean-Claude Giraudon, François Gérard, Didier Saint-Maxent, Claire Dancoisne, Gilles Defacque, Christopher Moyer et interprété des auteurs tels que Kleist, Hardy, Shakespeare, Molière...

Co-fondateur de la Compagnie du Créac'h avec Stéphanie Cliquennois, il a récemment créé *Écoute à mon oreille*. Son dernier spectacle créé en 2021 autour des inventions s'intitule *Eurêkoi ?*

Marie Suel

Chanteuse et claviériste du groupe de rock Gomm, Marie Suel est professeure de lettres et de théâtre dans un lycée des Hauts-de-France. Elle est l'auteurice de *Respirer (douze fois)*. Ce premier texte a été coup de cœur du Comité de lecture Scènes Appartagées en janvier 2020 et coup de cœur du Comité de lecture du Théâtre de la Tête Noire en 2021. Il sera également créé au Portugal en 2023 par Patrice Douchet pour Pedro Alves du Teatromosca de Sintra.

Marie Suel travaille à un nouveau projet théâtral : *Elles pourraient mourir d'amour*, réflexion autour de l'influence des mères sur leur propre fille en matière d'amour, en écho à Mme de La Fayette et *La Princesse de Clèves*.

Cyril Viallon

Cyril Viallon est chorégraphe et interprète, danseur diplômé d'état. Il a créé plusieurs spectacles *Quand je me regarde, Et six Gisèle(s), N'Huit, ... Sa dernière création He's Still A Maniac - Opus 2* met en scène l'entrée dans la vie professionnelle d'un jeune danseur dans une capitale dont il ne connaît rien et n'a pas les codes.

5. La Compagnie du Créac'h

Contact

Audrey Demouveaux, chargée de production : 06 32 36 35 57

cieduceach@gmail.com

<https://www.lacompagnieduceach.fr>

Facebook : La Compagnie du Créac'h

Historique

Depuis sa création en 2007, La Compagnie du Créac'h propose à son public des spectacles très variés et anime différents ateliers de pratique artistique et d'écriture.

Son répertoire va des *Carnets du caporal B...* de Louis Barthas (2007-2008), *Eux* (adapté par Jérôme Bidaux en 2008-2009 du même auteur), aux *Enfants de Maupassant*, lecture adaptée par Stéphanie Cliquennois (2013) ou *Malta Polska*, lecture sur un texte de Jean-Maximilien Sobocinski (2009-2010). *Belle Marquise*, montage de scènes de Molière a donné lieu à plus de soixante représentations (2010).

La Compagnie a également adapté le journal d'Anne Frank en 2012 : le *Cabaret d'Anne Frank*. En janvier 2015, le spectacle *Trafics...* voit le jour, d'après *La peur des coups*, *Les Boulingrins*, *Monsieur Badin* et *Le commissaire est bon enfant* de Georges Courteline.

En septembre 2015, le spectacle *Guerre au front/Peur au ventre* retrace le parcours de soldats durant la Grande Guerre et les conditions de vie de ces milliers d'hommes.

En octobre 2018, la compagnie crée son premier spectacle jeune public, *Écoute à mon oreille*, spectacle jeune public.

En octobre 2021, la Compagnie crée deux spectacles : *Respirer (douze fois)*, mis en scène par Stéphanie Cliquennois et *Eurêkoi ?* mis en scène par Jean-Maximilien Sobocinski.



A bientôt.