

Cie Oui Théâtre

ÊTRE OÙ ne pas être

-« Posez vous la question !. »

Création en un A.C.T





EN SUSPENSION

OÙ (là où est l'accent)

Entre la diagonale et le fou, il y a une multitude de portes à ouvrir, de chemins à explorer et de pas de côté à faire. Ce spectacle se veut libre, ou plus précisément incarné d'une liberté de ce que nos Histoires nous imposent. Chaque traversée est un lieu où se puisent nos émotions avec ceux que nous rencontrons et ceux que nous pensons rencontrer.

- « **Tu sais, Will, on a deux cerveaux : l'être humain que je suis et toi, mon cerveau émotionnel...** »

- « **...Moi je m'en fous je suis plutôt Teckel !** »

Être où ne pas être

Posez vous la question !

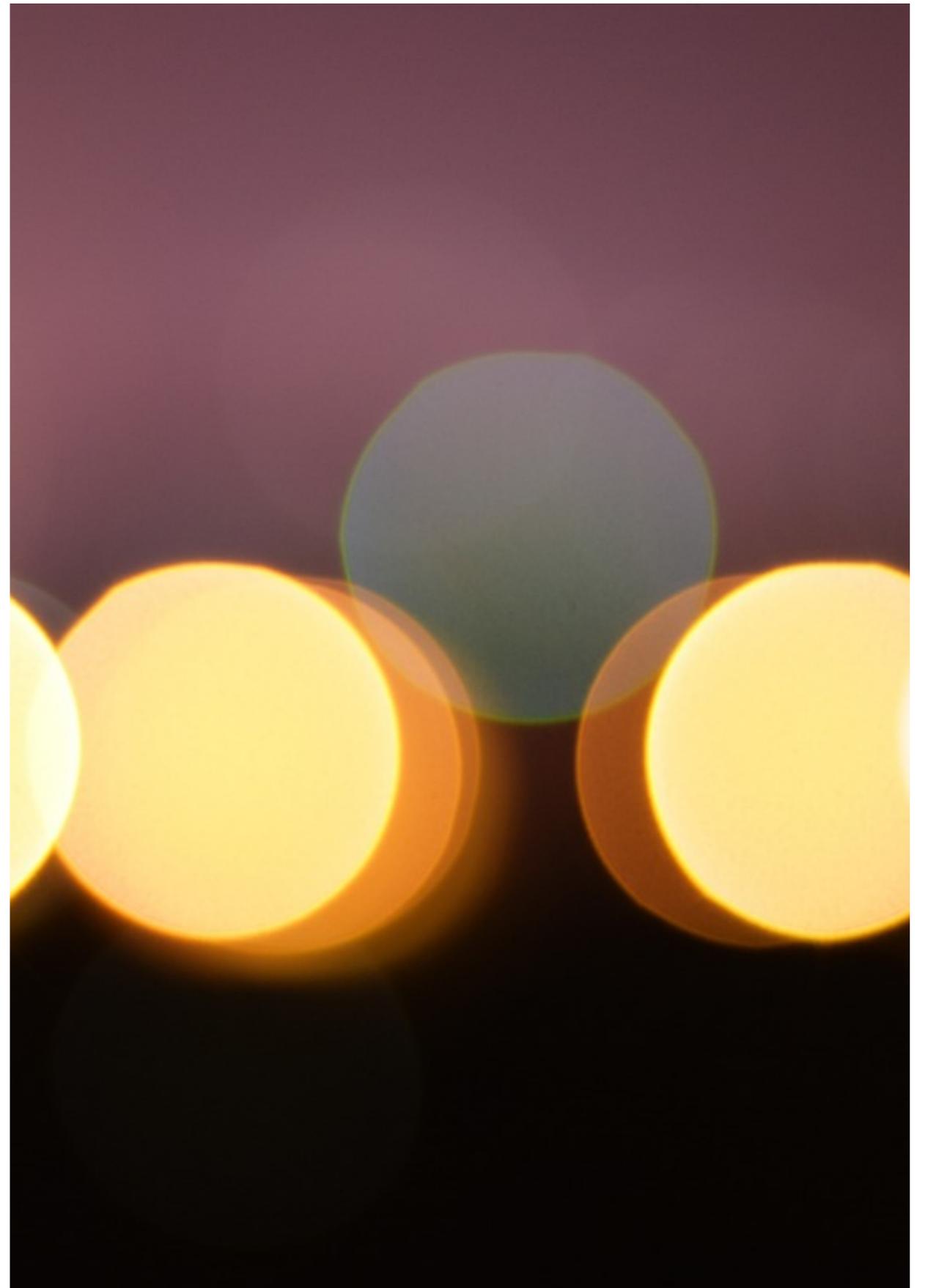
Ce spectacle est un condensé, une interrogation, un amusement, une rencontre...

Au départ il y a un séminaire, des jeux, des échanges.

Puis une exploration du clown avec des chansons dans une piscine à boules.

À l'arrivée, il y a de l'hybride partagé entre théâtre, concert et séminaire.

Nous sommes tous des émotions qui volent comme des particules.



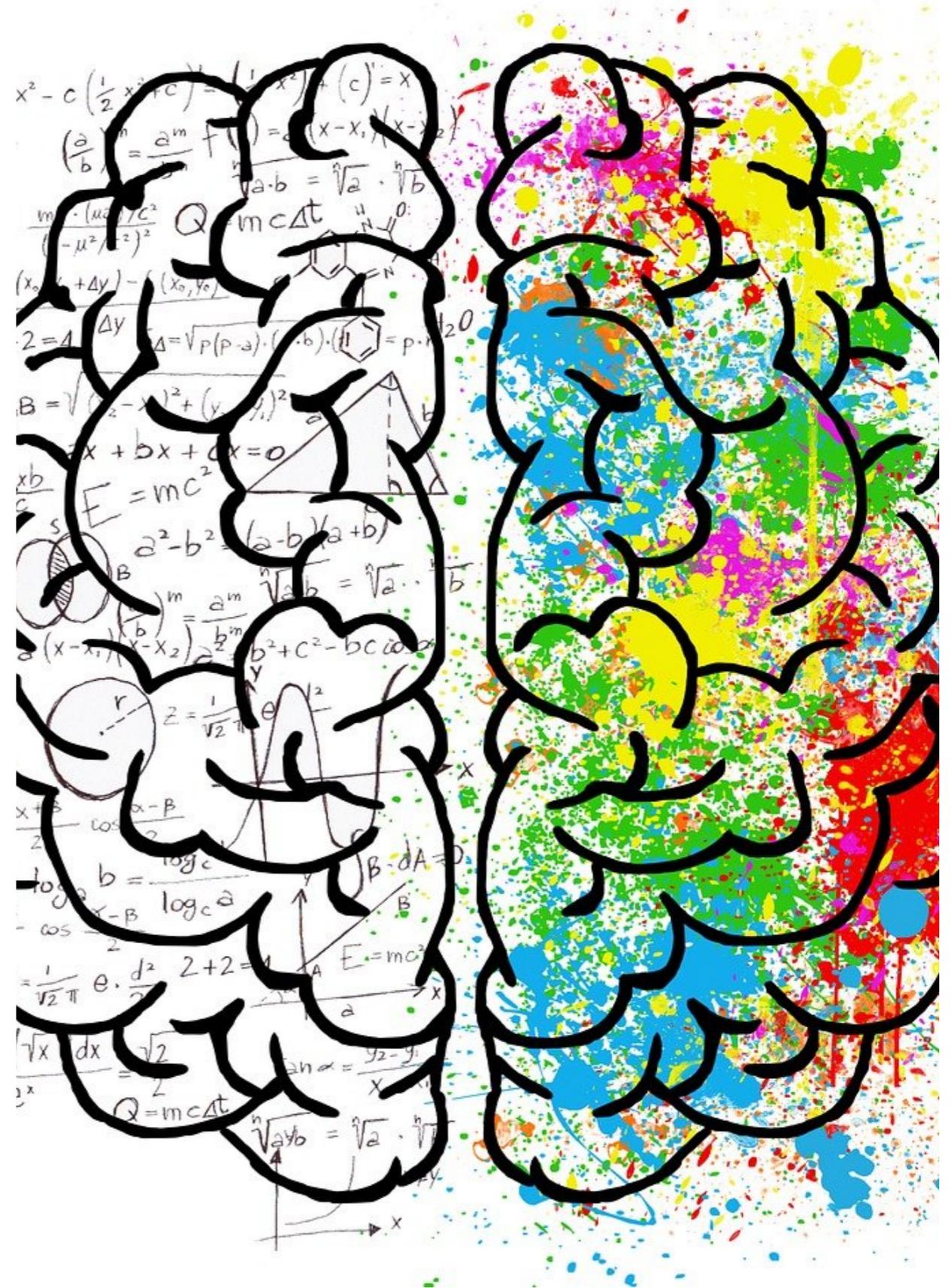
LE SUR MOI

Rien d'étonnant alors à se que ces trois là se retrouvent à le refaire, le monde.

William et Jean-Christophe se sont percutés au cours de leur exploration du monde, du vivant, de leur fenêtre respective où ils ne se contentent jamais de contempler la vie, ils ouvrent les rideaux et sautent par dessus. De là, chaque expérience est une voie possible de mise au point avec l'instant.

Catherine les rejoint et éclaire de son regard un autre point de vue. Celui du spectateur. Elle permet une écriture et une dramaturgie, certainement clownesque, possible.

- « **J'étais tranquille en train de faire ma conférence et tu m'emmerdes.**
- **C'est pas une conférence JC, c'est du théâtre ».**



Habiter le présent

- « **On ne sait pas quelle vague va nous arriver. Le tout c'est de choisir quelle vague on a envie de surfer.** »

L'endroit où le Je(u) existe vraiment...

Les émotions, c'est comme une piscine à boules, chaque couleur est une histoire à vivre.

S'en imprégner est alors une aventure qui donne être dans le fait que nous sommes là ?

Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen
PRÉFACE DE ILIOS KOTSOU

DÉBRANCHEZ VOTRE MENTAL!



TRUCS ET ASTUCES POUR ARRÊTER
DE RESSASSER ET PROFITER DE LA VIE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

L' à propos....

Selon Jean-Christophe

Médecin psychiatre, mon travail consiste, certes, à soigner des maladies mais, surtout, en tant que psychothérapeute, à aider des humains à vivre avec ce qu'ils sont, à essayer de composer avec la douleur de la vie et de ne pas trop souffrir. Au final, je les accompagne pour qu'ils soient capables de surfer leur vie à leur façon. Mes séances sont l'occasion d'utiliser des outils pratiques (métaphores, jeu de rôle, etc.) et de passer par le corps pour expérimenter et développer de nouvelles compétences afin de gagner en agilité. On échange, on y rit parfois mais surtout on y jardine la vie.

Cette création théâtrale est l'occasion, à mon tour, de surfer deux merveilleuses rencontres, celle avec William, puis celle avec Catherine, pour explorer avec eux ce qui s'avère être pour moi improbable : monter sur scène, vivre des émotions et parler du clown, de l'humain, de nos fragilités, autrement qu'en conférence ou avec mes patients. Ce spectacle, et la prise de risque qu'il demande, est une mise en abîme de mon travail de thérapeute ACT. C'est l'occasion de concrétiser un chemin de vie qui fait, qu'après avoir fait de longues études pour essayer d'être intelligent, j'avais déjà choisi de faire des études de clown pour travailler ma connerie et proposer ma sensibilité. Il est aussi l'opportunité de lever le capot sur la façon dont on fonctionne, de partager nos automatismes, les histoires que l'on se raconte, nos enlisements avec humour et affection, tout en taquinant certaines approches psychothérapeutiques, parfois improbables, et d'offrir aux spectateurs un autre regard sur ce que l'on vit pour tenter d'être. Ensemble, nous allons explorer avec curiosité et émotions notre humanité. Que cela soit auprès de mes patients, à travers mes livres, il me tient à cœur de rendre accessible et de partager des outils qui aident à vivre.

Finalement, ce spectacle est l'occasion de rentrer ensemble en thérapie, autrement. La vie est courte. Tout est expérience et vaut le coup d'être vécu. On n'a qu'une vie, autant la vivre. En montant sur scène, je joue à la vie et je montre que l'on peut dépasser ses peurs, oser, pour s'aventurer dans le vivant et rire ensemble. La vie n'est au final que théâtre, faite de dérisoires et de choses peu importantes que l'on ne peut s'empêcher de rendre importantes. Cette comédie humaine, j'ai eu envie de vous la proposer sur scène, pour partager un moment et nourrir un échange en montrant l'exemple. En outre, en faisant tout cela, je rajoute une danse à mon carnet de bal et, le jour final, lorsque le rideau tombera, je pourrais peut-être dire que j'ai bien vécu. Et vous ?

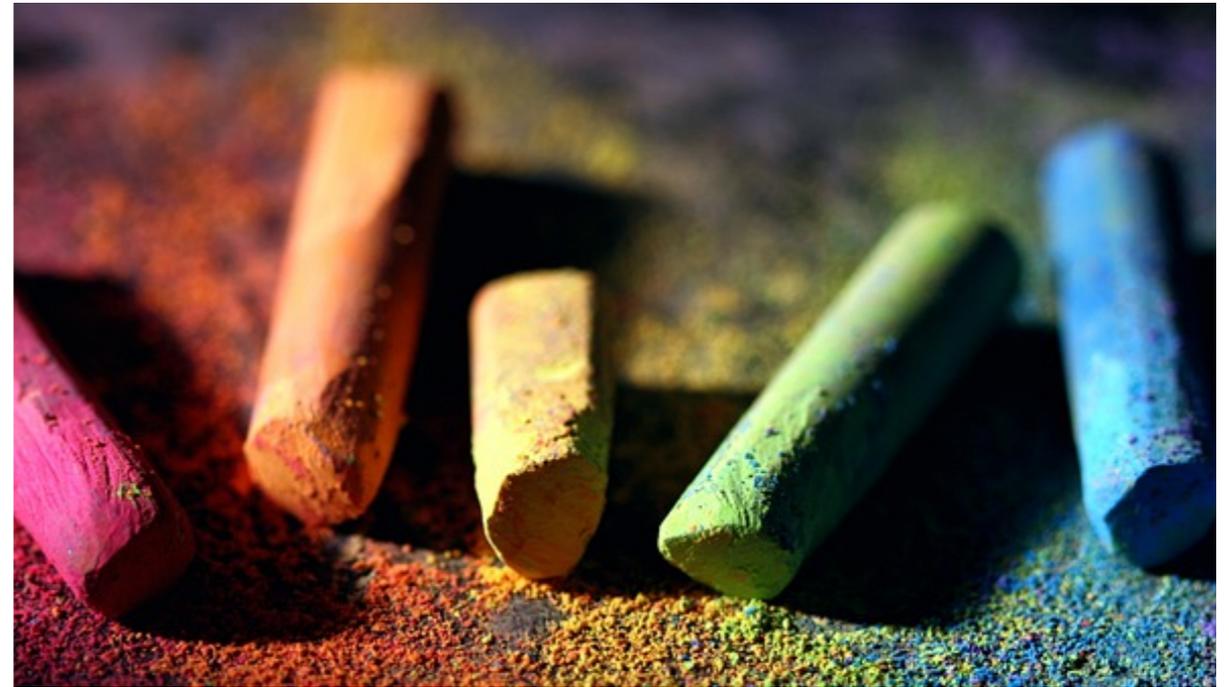


L' à propos

Selon William

Il était évident pour moi que mon avenir se jouait avec les autres, de façon constante. C'était sans appel. Il y avait un moi qui évitait tellement les autres, que toute la place était pour eux.

À l'âge de 8 ans, alors que tout était déjà compliqué pour l'enfant que j'étais, je m'étais arrangé de façon implicite et néanmoins complice, pour être invisible. Ne pas exister aux yeux des autres, ne pas être sous le regard des grandes personnes, mais également de tous les autres. Je faisais alors semblant d'ÊTRE dans une présence non existentielle, se tenir assis en classe, marcher dans la cours de récré, écrire. Tout était faux et pourtant tout donnait l'illusion d'être vrai. Pour la dictée par exemple, j'avais une technique très au point: je me penchais sur ma table de travail, comme les autres, je tenais un stylo, comme les autres, et je bougeais la main, comme les autres. Mes cheveux légèrement longs me protégeaient et faisaient comme un bouclier. Le « comme les autres » s'arrêtait là. Ma main effleurait effectivement le papier mais rien ne s'inscrivait. Cette façon de faire me permettait alors de passer entre les lignes...Je savais bien sûr qu'il y avait une porte au bout, que tout cela n'avait de sens que dans l'immédiateté. L'urgence qui était en moi se jouait de moi. La maitresse passait de table en table et, voyant



ma page blanche, ne savait que dire. Elle avait bien vu un enfant écrire et s'appliquer mais le résultat était là. La page était blanche.

Beaucoup plus tard, j'ai saisi au vol cette possibilité infinie que me donnait à vivre cette page. Le théâtre, le rock alternatif, le clown à l'hôpital, et toute l'aventure que nous traversons avec Catherine Lecor depuis plusieurs années, par les mises en scène, les stages et ateliers que nous menons.

Rencontrer Jean-Christophe a permis de revenir sur cette page, d'y confronter psychiatrie et psychanalyse, de faire sens. Car oui, cette page blanche est le lieu de toute création, le « pas de côté », comme JC aime à dire. Être à l'endroit où l'on n'existe pas encore, se risquer à prendre forme. Sortir de ce que nous attendons de nous même. C'est cette histoire que je souhaite raconter. C'est ça « Être où ne pas être ».

L' à propos

Selon Catherine

Je me suis toujours demandé quelle était notre relation aux psys, aux clowns, aux autres, désirée ou volontairement absente mais tout de même réelle. Immanquablement, on en pense, on en ressent quelque chose.

Ce lien à nos peurs, à la place, à la vie, au théâtre, à ce que l'on cache, à ce que l'on ne peut pas cacher, à ce que l'on souhaite montrer, à ce que l'on croit montrer.

Notre mécanisme In et Out, la Persona comme le chante RM, la vitrine et son arrière cuisine comme le présente Jean-Christophe.

Cet échange entre ces deux personnages nous propose une vision de ce bazar intérieur, un questionnement sérieux et loufoque à la fois.

Une belle place est faite à la musique, au rire, à la poésie et j'oserai le dire, à la tendresse.



Catherine Lecor

- **« Il y avait aussi le truc sur le pont ! Raconte JC, le truc du pont, vous allez voir, c'est aussi la théorie des chocs. Ça fout les chocottes. »**



Diplômée de l'Ecole des Cadres. Dramaturge et comédienne, elle est auteure, compositrice-interprète et notamment créatrice du conte "Un coin de lune et de soleil", spectacle joué plus de 1000 fois en France et repris pour 100 représentations à la Cité des Sciences Paris Villette. Elle adapte le texte de Jean-Baptiste Platel « 99 jours les Troubles » Festival d'Avignon. Elle est conceptrice et auteure du projet culturel « Le plus grand puzzle du monde ».

William Herremy

- « *Il n'y a plus de tigres aux dents de sable hein JC?* »

Après des études universitaires à la faculté des Lettres et Sciences Humaines de Perpignan, il est diplômé d'une Licence Professionnelle Activités culturelles et artistiques, Spécialité : Concepteur-réalisateur d'interventions théâtrales.

Il a été formé aux métiers de crieurs publics au Tuchen théâtre à Rennes et à la pratique du théâtre forum par Augusto BOAL, théâtre de l'opprimé.

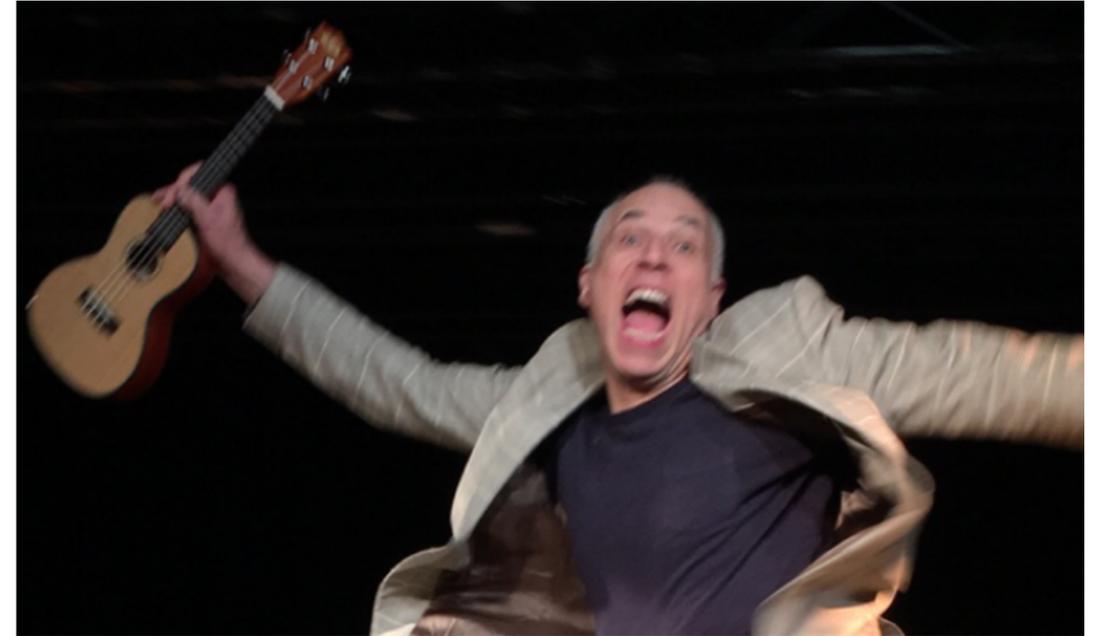
Il se pose à l'école des arts et métiers du clown et du rire dans laquelle il suit une formation professionnelle certifiante de Yoga du rire du Dr Madan Kataria.

Après deux ans à la Manufacture chanson de Paris, il réalise deux albums de pop française avec Mathieu Denis (Rouge Minium et Fantaisie POP) et deux albums pour enfants qui seront également deux spectacles dont «Un coin de Lune» (DJP) de Catherine LECOR.

Il rencontre Steve Waring à Musique et Santé avec lequel il travaille la création vocale.

Il est auteur du livre jeunesse « Le petit garçon qui parlait aux arbres » (Edition le Pré du Plain).

Il est également metteur en scène, musicien et ancien éducateur spécialisé.



Il intègre cette triple compétence en conceptualisant des spectacles et stages de psychologie positive auprès d'un large public.

Actuellement, il travaille le clown à l'hôpital avec Envie de jeu et est artiste associé à la Manekine, Maison des cultures à Pont Sainte Maxence (Oise) dans laquelle il vient d'enregistrer « Chansons d'enfance », album co-signé avec Daniel Picouly.

Son parcours personnel de création musicale lui permet également de composer des mélodies très pop et/ou de créer un univers sonore contemporain qui trouve sa place dans des spectacles type parcours tel que « Le Labyrinthe » ou lors de créations type installations ou performances.

Jean-Christophe Seznec

- « **C'est intéressant ce que tu me dis parce que mes patients, eux, ils voudraient en avoir moins. Et toi, Will, t'as besoin de tes émotions pour faire le clown. »**

Le Docteur Jean-Christophe Seznec, est médecin psychiatre libéral en Bretagne. Ancien président de l'AFSCC (Association Francophone de Sciences Contextuelles et Comportementales regroupant les thérapeutes ACT), ancien membre de la commission d'enseignement il enseigne dans différents cursus et organise différents ateliers ACT. Il a aussi enseigné au sein du DESU de coaching de Paris VIII.

Il est particulièrement spécialiste dans les troubles anxieux, les pathologies liées au travail, les troubles du comportement alimentaire et la trichotillomanie.

Il est le co-créateur de l'association S'asseoir ensemble qui promeut la méditation libre et ouverte dans les espaces publics. Il anime le blog à palabres (<http://docteur-seznec.over-blog.com/>). Il enseigne la pleine conscience au DU de Bicêtre et de Metz.

Médecin du sport, il pratique la psychologie du sport afin d'accompagner les athlètes comme les structures dans le contexte particulier de cette pratique. Il a notamment travaillé pour l'UCI, la fédération de rugby, le PSG...

Membre de l'unité Inserm

Auteur, il a écrit plusieurs livres sur le bien-être et la gestion de soi
J'arrête de lutter avec mon corps psychoguide Ed PUF, J'arrête de m'arracher les cheveux psychoguide Ed Puf,



Pratiquer l'ACT par le clown Ed Dunod, etc. Il a co-dirigé le livre ACT : applications thérapeutiques. Il a aussi écrit un chapitre sur la gestion de soi dans le livre Réussir son retour au travail coordonné par Sabine Bataille. Ses derniers livres sont Débrancher votre mental ! et Savoir se taire savoir parler.

Formé aux techniques de clown à l'école du Samovar, il utilise ces outils pour rendre dynamiques, ludiques et fonctionnelles ses thérapies comme ses conférences et ses interventions afin de favoriser la relation, le lien et l'authenticité qu'il a aussi décliné dans sa pratique de l'ACT.

Sa vision : Allier connaissance, rigueur et science dans une démarche résolument humaine, créative et fonctionnelle au service de tous.

- « **Ah oui ! tu aurais bien aimé être chanteur ?** »
- « **Oui parce que quand t'es chanteur, on t'aime.** »

La vie fait plouf

« **Je suis venu,**
J'ai bien vécu
C'est le dernier
La der des ders
Le dernier instant
Je prends le temps
De ce dernier... souffle
Celui qui sort de ma bouche
La vie fait mouche,
Celui qui sort de ma bouche
La vie fait mouche,

Vivre et partir
Quelques ricochets
Un tour de piste
Deux ou trois danses
Voilà, c'est fini



Ce sont les dernières ... paroles
Celles qui sortent de ma bouche

La vie est douce,
Tous les mots qui sortent de ma
bouche
La vie est douce, La vie est douce,
Ne rien laisser
Juste une trace
De nos étreintes
De nos passions

Se souvenir
Te donner une place
C'est la dernière... chanson
Tous ces baisers qui sortent de
ma bouche
La vie fait plouf

Autour du spectacle

Conférence . Atelier

Par Jean-Christophe Sez nec

Une conférence pour aborder notre relation aux autres et à nous même, interroger la place de l'anxiété, la dépression, la souffrance au travail, le burn-out, les addictions, les troubles du comportement alimentaire, etc. Nous utiliserons des exercices inspirés de l'échauffement du travail de clown pour expérimenter le présent. Il s'agira d'un atelier pratique, pragmatique, ludique et fonctionnel qui trouvera des applications concrètes immédiates dans la vie personnelle comme dans la vie professionnelle.

Nous aborderons une multitude de métaphores pour améliorer notre observation et la compréhension de nos fonctionnements.

Par des exercices expérientiels et des métaphores nous allons vivre et partager la compréhension et la pratique de l'ACT. Nous allons travailler l'observation et l'engagement.



Atelier théâtre

Par William Herremy

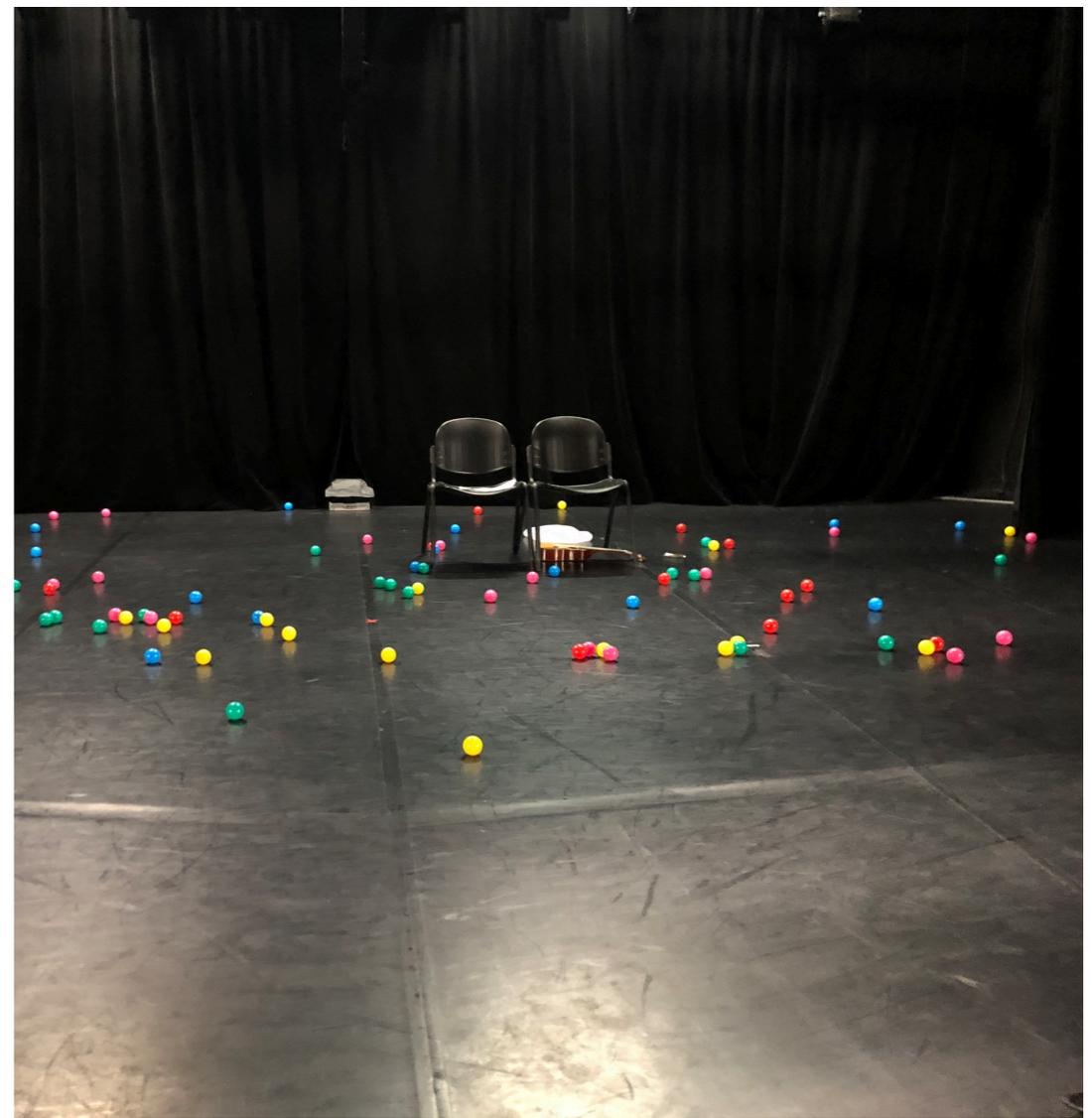
Atelier de préparation ou de clôture,
en lien avec le spectacle.

Collège, lycée, adultes

Un voyage...

Voici une très belle pratique orchestrée par le metteur en scène et fabricant d'outils à enthousiasme William Herremy, un atelier dédié et ouvert à tous pour expérimenter une expérience de plateau et trouver en soi ce qui se cherche : mesurer et prendre confiance, surmonter ses peurs, gérer ses émotions et développer sa créativité.

Durée de l'atelier : De 1 Heure à 3 heures



Vivre une expérience personnelle et collective par un atelier dédié aux émotions

Travail sur l'aisance orale et corporelle

Travail sur les postures

Interprétation de personnages / Jouer les émotions

Cie **Oui**
théâtre



Le Oui théâtre

Sa démarche à la fois artistique et pédagogique participe de la quête d'un langage théâtral accessible aux publics les plus divers.

Il y a 25 ans, William Herremy, alors éducateur spécialisé et responsable des ateliers de pratiques artistiques dans un centre de postcure pour personnes toxicomanes, développait le Oui théâtre afin d'exporter les outils qu'il développait vers d'autres publics. Chercheur d'images, de sons et d'émotion, son obstination est de permettre à chacun de vivre une expérience de plateau qui passe par le théâtre et la réalisation d'images adaptées et par la musique en partageant des ateliers musicaux et de créations vocales."

Depuis 1995, le Oui théâtre, implantée dans l'Oise, développe une proposition de création et de recherche théâtrale, de diffusion et d'ateliers de théâtre d'inspiration contemporaine à travers une démarche culturelle et éducative.

Théâtre de l'utile, la compagnie exploite le théâtre et son langage comme outils de cohésion et de communication sociale à travers différents projets qui interrogent une réalité sociale : l'individu et sa place dans la société, celle de l'homme dans le monde, celle de l'enfant dans sa famille.

Au prétexte de "jouer là où le théâtre ne va pas ou peu", elle investit des thématiques et des espaces propices à l'émergence de projets culturels et de créativité. Elle développe de nombreux projets socio-éducatifs dans l'univers particulier du handicap et aussi auprès de jeunes en difficulté.

Contact : ouitheatre@gmail.com

ÊTRE OÙ NE PAS ÊTRE

Écriture

Jean-Christophe SEZNEC
William HERREMY

Dramaturgie et mise en scène

Catherine LECOR

Interprétation

Jean-Christophe SEZNEC
William HERREMY

Création Lumière

Vincent LENGAIGNE

Création sonore

Catherine LECOR
William HERREMY

Production

Compagnie Oui théâtre



Sous-titre

