

Autour du spectacle *Une vie de pingouin*



Lors du visionnement du spectacle, le public rit du décalage entre la folie du personnage et le drame qui semble se rapprocher. Et c'est bien ça qui nous sauvera, le rire. Une vie de pingouin n'est pas un drame même ça aurait pu l'être. Ceci est un moment de vie, reflet de notre société actuelle dans laquelle pullulent des centres spécialisés dans le burn out. Alors envisager d'aborder le burn out sous le ton de l'humour nous semble une opportunité d'ouverture à des publics qui n'auraient plus envie de rajouter une couche de douleur à leur mal être.

C'est dans cette optique et dans celle de sensibiliser le plus de monde à cette problématique que nous avons envisagé de proposer le spectacle en y associant au choix des ateliers de théâtre action, d'écriture ainsi que des conférences organisées par les lieux d'accueil afin de pouvoir ouvrir la parole et le dialogue sur ce sujet.

Par le visionnement du spectacle mais surtout par un grand travail de médiation autour du spectacle avec l'accès à un dossier pédagogique et la possibilité d'un bord de scène mais surtout des ateliers en amont et / ou en aval du spectacle auprès du tout public et notamment de publics plus fragilisés économiquement et socialement, nous visons les portées suivantes:

- par le ton humoristique du spectacle, beaucoup de personnes pourront se reconnaître dans le personnage qui déambule sur scène ou dans l'espace public, une vraie anti-héroïne du quotidien qui développe des pouvoirs surhumains pour garder la tête hors de l'eau,
- une prise de conscience de la problématique du burn out pour soi ou son entourage et ce, par le biais du visionnement du spectacle et des outils pour s'aider dans ce moment de vie,
- la capacité à se replacer dans un état de responsabilisation et de sortir d'une forme de victimisation qui empêche d'avancer et ce, par le biais du théâtre-action. Cet outil théâtral aide à prendre conscience de ses ressources, à traduire ses émotions et finalement à mieux comprendre et à revendiquer ses droits.

Lors de l'expérimentation de cette technique, nous constatons auprès des personnes impliquées dans les séances des améliorations dans leur capacité à s'exprimer, à assumer leurs responsabilités envers elles-mêmes et envers les autres, et enfin à prendre et à acter des décisions.

Lors des représentations du spectacle et des ateliers proposés autour de celui-ci, nous avons pu constater:

- une reconnexion à sa créativité, à son imaginaire et à la joie notamment par le biais des ateliers d'écriture,
- la sensation de ne pas être seul dans les méandres du burn out.

Le burn out est la maladie de ce temps et pour beaucoup elle tend à isoler les malades. Parler du burn out, l'identifier, c'est déjà commencer à en sortir.

A savoir également que le texte du spectacle est publié aux Editions Palmyre depuis le mois de novembre 2025 et peut être exploité sous différentes formes par les groupes qui souhaiteraient profiter d'une activité de médiation.

Quelle activité pour votre groupe?

Des formules spécifiques peuvent être réalisées à votre demande.

Proposition 1 : Bord de scène

C'est quoi?

Un bord de scène est une véritable passerelle entre l'oeuvre et le public qui permet, entre autres, une meilleure compréhension du spectacle, un échange humain et direct avec les artistes, une réflexion et un débat enrichis, une ouverture à un public plus large et inclusif et une expérience théâtrale prolongée. Cet échange privilégié permet au public de plonger au coeur du processus de création et de découvrir les inspirations et les enjeux qui ont guidé l'écriture et la mise en scène des oeuvres. C'est un outil de médiation essentiel qui transforme le spectateur en acteur du dialogue culturel.

Ce bord de scène peut également être proposé avec d'autres intervenants proposés par l'organisme accueillant le spectacle (psychologues, responsables d'associations...)

Pour qui ?

Pour le public du spectacle

Nombre de participants?

Max 15 participants

Durée?

- 20 à 30 minutes pour un bord de scène avec la comédienne
- 1h à 1h30 pour un bord de scène en échange avec d'autres intervenants spécialistes de la thématique du spectacle

Besoins spécifiques?

Une salle permettant de se mouvoir.

Une chaise pour chaque participant.

De quoi écrire

Formatrice

Bénédicte Monnoye

Proposition 2: Théâtre Action

C'est quoi?

Le Théâtre Action permet, par le biais du jeu théâtral, de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi.

Dans un premier temps les participants sont invités à jouer plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées .

Ensuite ces scènes sont rejouées autant de fois que nécessaire, de telle sorte que le public puisse venir remplacer un personnage sur scène (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.

Face aux acteurs et confronté à la scène initiale, le spect-Acteur devra tenter de mettre en place des alternatives possibles aux difficultés rencontrées.

Il ne s'agit pas d'apporter un message ou de trouver la bonne réponse, mais d'expérimenter ensemble, des solutions possibles.

Pour qui ?

Pour un public à partir de 12 ans étant donné la thématique du spectacle.

Nombre de participants?

Max 15 participants

Durée?

Ateliers d'une demi-journée ou d'une journée. Le nombre d'ateliers dépendra de la demande spécifique (survol du sujet, approfondissement, formation...)

Besoins spécifiques?

Une salle permettant de se mouvoir.

Une chaise pour chaque participant.

De quoi écrire

Formatrice

Bénédicte Monnoye

Proposition 3: Ecriture et Théâtre Action

C'est quoi?

Lors de cet atelier, les participants se plongeront dans l'écriture et expérimenteront le Théâtre Action. Le Théâtre Action, c'est quoi? C'est une forme théâtrale qui permet, par le biais du jeu scénique, de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi. Dans un premier temps, en guise d'approche, les participants sont invités à jouer une scène préétablie évoquant une situation du quotidien pouvant être vécue comme conflictuelle ou bloquée. Ensuite cette scène sera rejouée autant de fois que nécessaire, de telle sorte que le public puisse venir remplacer un personnage sur scène (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante. Face aux acteurs et confronté à la scène initiale, le spect-Acteur devra tenter de mettre en place des alternatives possibles aux difficultés rencontrées. Il ne s'agit pas d'apporter un message ou de trouver la bonne réponse, mais d'expérimenter ensemble, des solutions possibles.

Dans un second temps, les participants seront amenés individuellement ou par petits groupes à écrire eux-mêmes des scènes à partir de situations de discriminations qu'ils auront déjà vécues ou dont ils auront été témoins. Ces scènes seront ensuite jouées devant le public de l'atelier suivant le processus décrit plus haut.

Pour qui ?

Pour un public à partir de 12 ans

Nombre de participants?

Max 15 participants

Durée?

Ateliers sur 2 journées

Besoins spécifiques?

Une salle permettant de semouvoir.

Une chaise pour chaque participant.

De quoi écrire

Formatrice

Bénédicte Monnoye

Proposition 4 : Ecriture créative et poétique

C'est quoi?

Lors de ces ateliers, chacun offrira un imaginaire diversifié qui rend compte de la singularité des réalités de chacun·e. Lors des séances, les auteur·trices déploieront leur créativité à travers des jeux d'écriture permettant de délier leur l'imaginaire.

L'objectif premier de cet atelier n'est aucunement l'écriture du récit intime, la performance ou la sortie d'un "produit" fini mais bien le plaisir et l'amusement autour des mots et une reconnexion à sa propre créativité. Se délier les neurones, se faire du bien avec les mots, en inventer de nouveaux, en écouter la sonorité, leur donner une nouvelle signification, voilà les maîtres mots de cet atelier.

Pour qui ?

Pour un public à partir de 12 ans

Nombre de participants?

Max 15 participants

Durée?

Ateliers d'une demi-journée ou d'une journée

Besoins spécifiques?

Tables et chaises pour chaque participant.

De quoi écrire

Formatrice

Bénédicte Monnoye

Devis, tarifs, infos et contact:

Tél.: Bénédicte Monnoye: 0032(0) 478/665944

@: monnoye.benedicte@gmail.com