INFORMATIONS PRATIQUES

Si vous souhaitez accueillir le spectacle, recevoir un dossier, organiser une animation ou un atelier, contactez Bénédicte Monnoye:

E-mail : monnoye.benedicte@gmail.com

T.: 0032 (0)478 665944

AUTOUR DU SPECTACLE

Une vie de pingouin, c'est plus qu'un spectacle, c'est un ensemble de combinaisons à créer sur mesure selon les besoins du public, en faisant notamment appel à des personnes expertes sur le sujet du burn out, ceci dans l'objectif de rendre ce thème accessible et interactif. Un public motivé par une conférence pourra dédramatiser sa situation en assistant au spectacle et un public habitué au théâtre pourra ressentir le besoin d'assister à une conférence ou un atelier sur le sujet.
Nous vous proposons donc un spectacle et en extra, au choix :

- le dossier pédagogique disponible sur simple demande.
- le texte du spectacle édité aux Editions Palmyre
- un bord de scène
- un atelier de théâtre action
- un atelier d'écriture

Le théâtre action est une technique qui permet, par le biais du jeu théâtral, de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi tout en permettant de se replacer dans un état de responsabilisation et de sortir d'une forme de victimisation qui empêche d'avancer. Cette méthode peut s'adapter à tous les publics. L'écriture est ici envisagée non comme un journal intime mais plutôt comme un moment suspendu de reconnexion à sa créativité et à sa poésie. La conférence et le dernier atelier sont animés par un ou une psychologue. A savoir que le spectacle peut-être proposé seul ou également en lien avec un évènement, conférence etc que vous organiseriez.

Plus d'infos sur www.benedicte.monnoye.com

Pour suivre Une vie de pingouin

Une production de la Cie Chéri Chéri
Avec le soutien de l'Espace Magh, de la Commune d'Ixelles, de la commune de Seneffe, du centre culturel Action Sud de Nismes Viroinval, du Centre culturel d'Auderghem, d'AltimProd, de BelArts et du Tax Shelter



DISTRIBUTION

Écriture et jeu : **Bénédicte Monnoye**
Regard sur l'écriture et mise en scène : **Thibaut Nève**
Regard extérieur : **Thibault Packeu**
Ingénieur son : **Guillaume Lion**
Scénographie: **Sophie Hazebrouck**
Chorégraphie Tango: **Eugenia Ramirez - Miori**
Création sonore et voix off: **Caroline Boulord**

Découvrez les teaser du spectacle en scannant le code QR


© Crédit Photos: Simon Vanhoutte


© Crédit Photos: Aude Vanlathem


© Crédit Photos: Aude Vanlathem

SYNOPSIS



Une vie de pingouin, c'est l'histoire d'une maman solo qui, en sortant du boulot, cherche sa voiture pour aller récupérer sa fille à l'école. Et là… tout dérape. C'est drôle, absurde, mais ça parle surtout du burn-out, de la charge mentale, de la solitude amoureuse, et de cette force surhumaine que les mères trouvent chaque jour pour garder la tête hors de l'eau. C'est un hommage tendre et décalé à toutes ces anti-héroïnes du quotidien.

LE TEXTE

Ce texte met en lumière la perte de sens que beaucoup de personnes, à un moment donné, ressentent dans leur vie. Il y a ce qu'on voulait faire et ce qu'on a finalement fait qui ne coïncide parfois pas avec les rêves premiers. Il y a les accidents de la vie et la surcharge mentale et physique qui en découle. Comment trouver l'énergie pour se redresser, se relever? Le burn out est-il une fatalité? Devons-nous tous passer par cette étape pour retrouver du sens à notre vie? Devons-nous absolument nous "consumer" pour renaître à ce qui nous fait du bien, à une vie qui a plus de sens?

Voilà les questions qui émergeront et ouvriront le public à une nouvelle réflexion. Aujourd'hui, beaucoup de couples se défont et il incombe souvent à un des parents de gérer seul toute la progéniture commune. Comment ici se définir comme femme et pas seulement comme mère ou gestionnaire d'une logistique du quotidien débordante? Comment peut-on réellement gérer les multiples casquettes que la société nous fait porter? Mère parfaite, femme de ménage, femme désirable, gestionnaire administrative, psychologue à ses heures etc… Le texte ouvre à la réflexion mais n'envisage pas d'y trouver des remèdes miracles. A chacun de trouver son chemin.

POURQUOI CE TITRE?

Tout au long du texte, la femme se réfère au fonctionnement des pingouins que ce soit au niveau amoureux, métabolique ou encore du langage. Les pingouins jabotent, ils ne perdent pas leur temps en longues phrases inutiles. Ils vont à l'essentiel. Ils sont de fins stratèges qui ont mis au point une technique de repos que le personnage tente d'adopter mais qu'elle sera incapable de suivre. De même elle rêve à la possibilité de rencontrer un compagnon qui prendra soin de son foyer tels les pingouins lors de la saison de la reproduction ou dont elle pourra se débarrasser s'il n'a pas fait ses preuves. Idéalisme? Irréalisme. La femme rêve, imagine une autre façon de faire pour remplacer celle, obsolète, qui est en train de la faire sombrer. Le besoin de solidarité, de lien tel celui entre les pingouins, est criant et s'exprime dans ce spectacle aussi par le rapport privilégié qu'entretient le personnage avec le public.



© Crédit Photos: Simon Vanhoutte



© Crédit Photos: Aude Vanlathem

Une vie de pingouin

NOTE D'INTENTION

Pourquoi écrire sur le burn out aujourd'hui? Pourquoi écrire sur une maladie qui fait partie du quotidien? Il est très rare de rencontrer des personnes qui n'ont pas développé de burn out. Le risque est grand à un moment ou l'autre de notre vie de ressentir ce truc qui vous brûle de l'intérieur, qui vous consume petit à petit, qui décime vos rêves, absorbe votre énergie et vous désoriente, de ressentir cette coupure de toute forme de désir qui empêche de bouger, de travailler ou encore d'étudier. Parce que le burn out n'épargne personne, pas même les plus jeunes.

Non sans réalisme, ici, dans *Une vie de pingouin*, l'origine du burn out est difficilement identifiable, nous sommes à l'articulation des deux pans de vie, la sphère intime et la sphère professionnelle qui s'interpénètrent pour ne plus faire qu'un. C'est là que le spectacle se trouve, à cette intersection où tout se mélange, se tord, s'étire et s'effondre. Le burn-out ne surgit pas un beau matin de nulle part. Il s'immisce petit à petit, conséquence d'une longue surcharge mentale et d'un stress chronique. Incapable de résister à la pression qui lui est imposée, l'esprit se met « en sécurité ». Il disjoncte. C'est ce qui arrive à notre héroïne ou plutôt notre anti-héroïne, une héroïne invisible du quotidien dont la charge mentale est à son paroxysme. Notre anti-héroïne n'a pas le look des stars de télé, elle oublie un bigoudi dans les cheveux, elle n'a plus beaucoup de temps pour prendre soin d'elle, pour respirer, rêver. Cette femme avait plein de rêves et de projets mais elle ne sait plus à quel moment elle les a oubliés en se perdant dans les méandres du quotidien.

Elle est seule à gérer sa vie, sa fille, elle tente de gérer mais ne gère plus rien. Elle idéalise la vie des pingouins. Sa parole se délie, elle ne s'arrête plus. C'est une parole vraie, sans filtre, qui cherche, qui parle pour essayer de rester en vie, pour ne pas crever et peut-être tenter de comprendre, de donner un sens, de trouver une solution à cette vie qui se délite. La folie s'installe, le rythme s'emballe. La femme expose ses fragilités et les fait résonner auprès du public. 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.

Ceci n'est pas un drame même si 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 Bénédicte Monnoye a écrit ce texte et qu'elle a envisagé de proposer le spectacle en y associant au choix des ateliers de théâtre action, d'écriture ainsi que des conférences afin de pouvoir ouvrir la parole et le dialogue sur ce sujet. De par son long parcours de travail artistique et de médiation culturelle avec des femmes et des hommes fragilisés par leur chemin de vie avec qui Bénédicte collabore notamment au sein de Doucheflux, de BelRefugees, d'établissements psychiatriques… mais aussi dans le cadre des formations qu'elle donne aux futurs enseignants, elle a pu confirmer cette nécessité de se reconnecter à soi, au rire, à la légèreté et à sa créativité.

Une vie de pingouin est donc une ode humoristique aux nuances de banquise, dédiée à toutes ces anti-héroïnes que nous rencontrons au quotidien et qui développent une force surhumaine pour garder la tête hors de l'eau.



UNE PRODUCTION DE LA CIE CHERI CHERI

LA COMEDIENNE



Après des candidatures en Histoire aux Facultés St-Louis, à Bruxelles, Bénédicte Monnoye a terminé en 1998 une licence en Etudes théâtrales à l'Université de Louvain (UCL-CET) avec un mémoire portant sur le Théâtre Kathakali en Inde et en Europe et une agrégation en Arts du spectacle quelques années plus tard. Tout au long de ce parcours, elle a continué à se former corporellement auprès des mimes Pinok et Matho à Paris. Simultanément, elle s'est formée à différentes pratiques telles que la Commedia dell'Arte avec Luca Franceschi, au masque neutre et larvaire avec Guy Ramet, à la notion de chœur avec Pietro Pizzutti, à la dramaturgie avec Dominique Serron sans oublier une intense formation au théâtre dansé Kathakali en Inde et un training de l'acteur porté par la danseuse Shaula Cambazzu.

Depuis toujours, la danse fait partie de sa vie, qu'elle soit classique ou contemporaine, plutôt tango argentin ou salsa, d'ici ou de là-bas, tant qu'elle danse, tout lui va. Quant à la musique, elle est tombée dedans quand elle était petite et elle continue à se laisser emporter par les joies du piano.

Après avoir écrit et interprété un premier monologue, *Transports*, sous la direction de Félicianne Ledoyen, Bénédicte se consacre à l'exploration du potentiel de chacun et à la création d'ateliers à la demande du Théâtre de la Montagne magique et du Théâtre de la Guimbarde. Ce dernier l'amènera à participer plusieurs fois au Festival *Errare Humanum Est* et au *Cantamaggio* portés par le Teatro Testoni Ragazzi de Bologna. Aujourd'hui Bénédicte donne de nombreuses formations de communication, d'expression corporelle, de théâtre action en collaboration notamment avec Doucheflux et BelRefugees. Depuis 2005, elle a suivi de nombreux ateliers d'écriture dirigés par Laurence Vielle, Lisette Lombé, Jérémie Tholomé, Dominique Lavigne, Xavier Deutsch, Thibaut Nève… et elle n'a de cesse d'écrire des textes sous des formes diverses: chroniques, sketches, nouvelles, slams, poèmes, monologues, pièces de théâtre et d'en interpréter certains.

A la suite d'une formation au Stand Up au Kings of Comedy Club de Bruxelles, elle s'est lancée dans l'écriture de sketches et s'est produite sur différentes scènes.

Par ailleurs, en octobre 2023, Bénédicte a reçu le premier prix du concours de nouvelles du Festival du Livre de Sète pour un de ses textes, *J'attends*.

Actuellement, outre la création d'*Une vie de pingouin*, édité aux Editions Palmyre en novembre 2025 et la publication de son premier roman, *Fugues*, en mars 2026 aux mêmes éditions, elle s'attèle à l'écriture d'un nouveau roman et d'un recueil de nouvelles.

LA MISE EN SCENE



Le déséquilibre comme mouvement pour échapper à la norme ou la joie esthétique du grotesque.

Bénédicte Monnoye a écrit un texte fort qui tire à la fois du côté de la comédie mais aussi du coup de poing ! Nous suivons une femme qui tente de remettre de l'ordre dans sa vie, ses émotions, ses passions… en étant à la recherche de sa voiture ! Elle nous adresse des mots tranchants, amusants et inspirants, puisque nous sommes toutes et tous cette femme pressée, forcée de se rassembler pour ne pas sombrer, nous parler pour avancer. Ce texte simple en apparence est plein de rebondissements et nous parle d'un sujet majeur de nos sociétés modernes : les maladies professionnelles, le respect de nos désirs, notre possibilité d'être au monde sans vénérer la performance. Travailler pour vivre, vivre pour travailler, son cœur de femme balance et nous amène à « considérer » nos choix au regard de ses confessions, tout en nous divertissant.

La scène sera vide au départ. Le quatrième mur inexistant. Sur scène, une femme, telle un bouffon, avec des sacs remplis d'objets. Son apparence touche au sublime du ridicule et de l'absurde. Elle sort de son lieu de travail à l'arrière scène, lieu invisible et jamais mentionné mais dont elle parlera sans cesse avec le public.

Son jeu est empreint de folie et de sensibilité, de gestes souvent décalés, de manies, de respirations, de mots qui se déversent, de moments agités comme dansés car habités par l'irrépressible et des agitations tout ça, pour ne pas tomber davantage.

L'humour grotesque naîtra du paradoxe au coeur de cette femme: une grande vérité mêlée d'un terrible effroi s'exprime au fond d'elle, sans filtre, et celle-ci viendra casser le vernis dont cette dernière a matiné son existence pour tenir. Elle sera proche de nous dans l'espace, en perpétuel mouvement.

La mise en scène que je souhaite accomplir s'appuiera sur une confession adressée au public par une anti-héroïne, jouant sur un rapport au spectateur net et ludique, rapide et agité. Du bruit de de monde intérieur viendra la clarté. Les codes de l'humour seront utilisés pour s'adresser de façon directe au public, pour construire l'éclosion de la confession de notre héroïne sur base des réactions du public, puisque l'héroïne est une équilibriste, le corps toujours en tension, sans retenue ni tenue. Elle semble s'extraire d'une machine à laver, essorée, mais encore debout. Telle une oracle des failles, elle s'abandonne à la monstration de ses erreurs passées et nous confronte à nos peurs personnelles, frustrations et désirs de changement. Il est important que la production du spectacle nous invite à mettre en scène une forme qui pourra tant se jouer en salle que dans des lieux plus immersifs, en ville, en institution, au cœur des citoyens, avec en parallèle au spectacle des ateliers, conférences, rencontres que je baliserai au besoin avec Bénédicte Monnoye pour faire résonner au mieux son texte, au coeur d'un prolongement humoristique de sa démarche. L'humour comme summum de la communication de nos imperfections, de nos fragilités et de nos nécessaires remises en question.

Thibaut Nève, octobre 2024

LES CONDITIONS TECHNIQUES

Une vie de pingouin est conçu comme un spectacle « tout terrain », autonome techniquement et adaptable à divers espaces (centres culturels, festivals, bibliothèques, écoles, associations, etc.), avec une volonté de diffusion large.

Il peut aussi être présenté sous un format découpé en 4X15 minutes, notamment dans des contextes de conférences ou d'événements professionnels. Le texte est à chaque fois adapté en fonction du lieu (intérieur ou extérieur, petit ou grand espace) où le spectacle se déroulera et du temps (les vacances ect…).

Durée du spectacle:

- Formule 1: 1h

Bord de scène de 20 minutes possible après la représentation

- Formule 2: 4 x 15 minutes en déambulatoire

Scénographie/Plateau:

Possibilité de jouer le spectacle en intérieur ou en extérieur, sur un plateau ou en déambulatoire.
Sur scène: Ouverture: 4/5m Profondeur: 4/5m

Régie: Régie légère facilitant l'accueil aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

Fiche technique

Sur demande

A destination de quel public?

Accessible à partir de 12 ans.

Les séances destinées à un public scolaire seront systématiquement proposées avec un accompagnement pédagogique à savoir un dossier et/ou un atelier en classe et un bord de scène.