Dossier de diffusion

Calmer la tempête

Que faire quand les émotions nous submergent ?

Une pièce écrite et interprétée par Justine Mattioli

Mise en scène par Christophe Meynet

Spectacle tous publics à partir de 3 ans

Le Sillon
Théâtre

L'histoire :

Aujourd'hui, Alma a craqué. Après une journée rythmée par les "dépêche-toi", "concentre-toi", "calme-toi", "tais-toi", la petite fille n'en peut plus.
Submergée par trop d'émotions, trop de consignes, trop de contradictions, elle explose. Ses parents l'envoient alors dans sa chambre pour "se calmer". Mais comment se calmer quand c'est la tempête en nous ?

Dans sa chambre, Alma rejoue sa journée, imite les adultes et les enfants qui l'entourent, et fait resurgir, peu à peu, tout ce qui l'a traversée. Très vite, une question s'impose : comment faire quand nos émotions nous submergent, quand c'est trop ?

Sa chambre se transforme alors en un terrain d'exploration imaginaire. Elle part en quête de réponses et rencontre une galerie de personnages étranges et surprenants : un coach survolté qui prône la vitesse, une petite fille parfaite qui ne montre jamais rien, une experte en organisation qui veut tout contrôler, ou encore une reine du chaos qui fait tout exploser.
Chacun propose une solution qui ne fonctionne pas vraiment.

Jusqu'à ce qu'Alma, avec l'aide du public, trouve peu à peu son propre chemin pour calmer la tempête : s'arrêter, respirer, écouter, dire.

Dans une forme ludique et participative, le spectacle invite les jeunes spectateurs à reconnaître leurs émotions, à expérimenter différentes façons de les traverser, et à découvrir qu'il est possible, même quand c'est trop, de retrouver un peu de calme et de compréhension.

Pistes pédagogiques

Pour aborder le spectacle avec les enfants

- Le spectacle est l'occasion de travailler sur l'identification des émotions : « Qu'est ce que je ressens quand… ». Nommer l'émotion et l'accueillir aident à mieux la comprendre et l'appréhender. On peut amener les enfants à constater ce que l'émotion crée dans le corps et dans le coeur et offrir ainsi des outils pour mieux décrypter ces signes et réguler les émotions.

- On peut aussi aborder la compréhension et l'analyse des différents points de vue, des enfants et des adultes, sans culpabiliser. Mieux comprendre l'autre développe l'empathie et permet de mieux accueillir ses propres émotions.

- L'histoire d'Alma peut aussi être une opportunité d'aborder la question de la gestion des débordements émotionnels. Les enfants, au coeur même du spectacle, sont sollicités pour aider à trouver des solutions pour réguler et calmer ces trop-pleins : « qu'est-ce qu'on peut faire quand ça déborde ? ». La discussion autour de ce thème peut permettre de créer une sorte de « trousse de secours » en cas d'urgence.

- Le spectacle s'inscrit également dans une démarche proche de la communication non violente. Le parcours d'Alma, ouvre une porte vers la formulation de « messages clairs », permettant de dire ce que l'on vit, d'exprimer nos besoins et désamorcer les conflits de manière simple et compréhensible.

L'autrice et comédienne :

Justine Mattioli, auteure, metteur en scène et comédienne, enseigne l'art dramatique depuis 1995, en association ou en milieu scolaire. Elle a souvent écrit en collaboration avec des enseignants, des enfants ou des adolescents. Elle est particulièrement sensible à la portée pédagogique du théâtre.
Formée au conservatoire et à l'école Claude Matthieu, elle joue des textes classiques et contemporains pour le théâtre, ainsi que des fictions pour la radio. Son énergie communicative lui confère une relation privilégiée aux enfants et aux ados qui aiment interagir avec elle.

Le metteur en scène :

Christophe Meynet est metteur en scène et comédien pour le théâtre et pour le cinéma. Il a mis en scène des pièces classiques telles que *Les caprices de Marianne* de Musset ou *La Locandiera* de Goldoni. L'univers déjanté d'Edouard Baer, qui en a fait un des piliers de sa troupe depuis 20 ans, a influencé son approche ludique et comique du théâtre. C'est pourquoi, il s'est naturellement intéressé aux créations pour le jeune public.

Note d'intention de l'autrice:

Ce spectacle est né d'un constat simple : aujourd'hui, enfants et adultes évoluent dans un quotidien rythmé par des injonctions multiples, souvent contradictoires, qui rendent les relations parfois tendues et les émotions difficiles à appréhender.

À travers le personnage d'Alma, une enfant confrontée à une accumulation de situations familières, j'ai souhaité explorer ce moment de bascule, non pas comme un problème à corriger, mais comme une expérience à comprendre.

Le spectacle s'appuie sur une écriture scénique que je développe depuis plusieurs années : un seule-en-scène où une galerie de personnages, incarnés de manière très physique et rythmée, fait émerger différents points de vue et différentes manières de réagir. Ici, ces personnages deviennent autant de "fausses pistes" : accélérer, tout contrôler, tout contenir, tout laisser exploser… autant de tentatives qui résonnent avec nos comportements quotidiens.

La chambre d'Alma devient alors un espace de transformation, un terrain de jeu et d'exploration où le réel bascule vers un imaginaire ludique et accessible, permettant aux enfants d'entrer pleinement dans l'histoire.

Loin de proposer une réponse toute faite, le spectacle se construit avec le public. Par le jeu, le corps et la participation, les enfants sont invités à expérimenter, ressentir et formuler leurs propres pistes pour traverser les moments de débordement.
Il ne s'agit pas de désigner des coupables, mais de rendre visibles les tensions qui traversent les relations entre enfants et adultes, et d'ouvrir un espace de compréhension mutuelle.

Justine Mattioli

La compagnie:

La Compagnie Le Sillon est une association loi 1901, créée en juillet 2008 à l'initiative de deux comédiens dont le but est de faire vivre des projets théâtraux originaux et ancrés dans leur époque.
Notre idée est de défendre des spectacles populaires s'adressant à un public très large, en tenant compte du fait que le spectateur, quelque soit son âge ou sa provenance, est un être sensible, doué d'intelligence, d'une capacité de réflexion sur le monde qui l'entoure.
Cette démarche se retrouve dans notre pédagogie d'enseignement, que nous proposons à des comédiens amateurs et professionnels.

Le Sillon
Théâtre

Conditions d'accueil :

Public

Tous publics à partir de 3 ans

Effectif

1 comédienne
1 technicien

Durée

Environ 1h
1h d'installation
1h de démontage

Mise en place de la salle

Une salle pouvant accueillir le public avec installation de sièges fournis par l'organisateur.

Un espace scénique (avec estrade recommandée), fourni par l'organisateur.

Occultation souhaitable mais non nécessaire.

Régie – Sono et projecteurs souhaitables, fournis par l'organisateur.
La compagnie peut fournir la sono.

Coût de cession du spectacle

1 représentation - 790 €

Contacts

Chargée de diffusion : Alice Roche
06 61 60 91 28
lesillon.theatre@gmail.com

Administrateur : Simon Mulliez
lesillon.bureau@gmail.com

Compagnie Le Sillon
Mairie de Larchant
2 place Pasteur
77760 Larchant

www.compagnielesillon.fr

Crédit photos Arthur Hidden