

# 5 SAISON

**"REGARDE-MOI  
ET JE TE RACONTE"**

*Dossier artistique du projet*

## **Regarde-moi et je te raconte**

Un projet pensé comme un voyage entre théâtre et danse, entre deux générations, pour rendre leur noblesse aux personnes âgées et interroger leur place dans la communauté et la société.

Ce dossier constitue une présentation artistique du projet. Une présentation plus détaillée de l'action est proposée sur le dossier en ligne du recueil d'initiatives.



## LES ORIGINES DU PROJET

Le projet "Regarde-moi et je te raconte" est né de l'émotion ressentie face au cloisonnement, à la marginalisation, au repli sur soi des personnes âgées dans les Ehpad et de la fracture entre générations. Conçu comme un voyage entre les disciplines artistiques et les générations, il veut offrir un moment de partage et d'expérience artistique aux résidents, propice à renouer avec l'estime de soi, la confiance en ses capacités fonctionnelles et créatives.

Véritable vecteur de vitalité et d'expression, la danse et le théâtre permettent de redonner une place, un rôle et un espace de paroles aux personnes âgées et de changer les regards et a priori sur leurs capacités.

Le projet puisera ses ressources et contenus dans le spectacle REGARDER-MOI (création pour une comédienne et une danseuse) qui justement est né de cette envie de parler du regard que porte la société sur les personnes en perte d'autonomie. Il confronte un corps performant et un corps empêché : deux corps devenus étrangers l'un à l'autre, dans un va et vient entre le passé et le présent pour mettre en crise les clichés, interroger la communication entre l'art et la vie.

Comment retrouver le désir de vivre quand on est frappé par une perte d'autonomie qui rend inapte à poursuivre ce qui faisait jusqu'alors son existence ?

Comment convoquer notre mémoire et que faire de cette vie d'avant encore si vivante en soi ?

Comment trouver sa place, dire qui on est, et renouer avec les autres dans un monde qui ne semble plus fait pour nous ?

Autant de questionnements qui guideront le geste artistique et les échanges avec les personnes âgées que nous rencontrerons pendant le projet.





# 1 PROJET, 2 CYCLES, 2 GÉNÉRATIONS

En lien avec la thématique de REGARDÉ-MOI, proposer un projet de territoire ancré sur le département du Val-de-Marne et à direction de ses habitants âgés, est pour nous un engagement évident et qui prend tout son sens car le théâtre et la danse sont un endroit du possible où tout peut éclore et permet de répondre par le prisme créatif à différentes problématiques :

- En sollicitant la communication verbale et non verbale
- En créant un espace de paroles et d'expression de ses émotions, en stimulant la créativité et l'imaginaire
  - En investissant l'espace et en se réappropriant son corps, en augmentant le bien-être physique et cognitif
- En renforçant la socialisation par le partage et l'ouverture aux autres
- En revalorisant, par la modification du regard porté sur soi et sur ceux qui nous entourent

Nous avons également souhaité apporter une dimension intergénérationnelle à ce projet, qui permettra la rencontre entre des lycéens et les personnes âgées participantes, pour (re)créer du lien, des échanges et de la compréhension entre ces deux générations.

Des ateliers partagés seront organisés afin que jeunes et moins jeunes renouent, le temps du projet et plus encore par la suite, avec ce sentiment de communauté, enjambant le grand écart du nombre d'années qui les séparent.

Avec une furieuse envie de vivre, de jouer, de partager.



# 1. ateliers danse & théâtre avec les personnes âgées du territoire

Menés par un trio d'artistes (Valérie Glo, danseuse et chorégraphe, Stéphanie Lanoy, metteuse en scène et comédienne & Nicolas Mege, metteur en scène et comédien), ce premier parcours de 4 ateliers de 2h alternera entre propositions dansées et théâtrales, permettant de stimuler à la fois le corps et l'esprit.

- **Atelier 1 - Rencontre**

Notre arrivée, notre « première fois », cette rencontre sous la forme d'une déambulation poétique dans l'établissement par la musique, le mouvement, les mots. Se regarder, se découvrir, établir un premier lien individuel de chaque intervenant avec chaque résident. Prendre ce temps pour converser par un regard, une attitude, un geste, un déplacement, une parole. Et tout doucement basculer vers le collectif avec une invitation à se rassembler pour entamer un voyage artistique tous ensemble, investir le lieu et l'espace.

- **Atelier 2 - Explorer, se souvenir, imaginer**

Une première partie axée sur le travail du corps, du physique pour favoriser la mobilité, améliorer la posture, l'équilibre, la souplesse articulaire, l'orientation dans l'espace en prenant en compte les possibilités de chacun et en adaptant les propositions en position debout ou assise.

Cette séquence se poursuivra avec l'apprentissage d'une danse pour renforcer les processus cognitifs tels que l'attention et la mémoire. Une gestuelle simple, ludique, en musique avec des repères faciles à mémoriser et une disposition spatiale permettant de rester en lien les uns avec les autres. Il s'agira également de développer l'imaginaire et la sensibilité valorisés par l'écoute du corps et de ses sensations.

Un deuxième temps d'atelier sera consacré à offrir un espace à chacun pour une création individuelle. Chaque résident choisira un élément de costume parmi ceux que nous apporterons. Choisir un chapeau, un vêtement, l'appivoiser par le regard, le toucher, se l'approprier, libérer son imaginaire et le mettre en jeu, seul puis en interaction avec les autres. Oser inventer un personnage et le faire exister aux yeux des autres.

### • Atelier 3 – Regarde-moi

Ce troisième atelier permettra aux participants la découverte du spectacle "Regarde-moi" au travers d'extraits choisis interprétés en direct par les artistes. Chaque extrait présenté fera l'objet d'échanges et de propositions d'exercices pour en retraverser les enjeux :

- *Je touche donc je vois* : Le toucher, sens qui nous lie du dedans au dehors.

Effleurer, caresser, palper, masser, modeler, frotter, presser, malaxer, triturer, pétrir sont des actions simples qui engagent notre corps, notre sensibilité, notre perception, notre ressenti et qui sont autant de dimensions de dynamique de mouvement que d'histoires à raconter.

- *Qui guide qui ?* Guider ou être guidé. Quand le mouvement guide les mots ou quand les mots guident le mouvement.

- *Te revoilà toi !* Danser et dialoguer avec un souvenir pour le réinventer dans le présent.

### • Atelier 4 – Sensoriel

Cet atelier est basé sur travail d'interaction à deux, en partage avec le groupe, un résident avec un intervenant, face à face en prenant un temps privilégié pour chacun, pour appeler à observer, sentir, écouter, réagir, répondre.

Moment d'écoute, de disponibilité mutuelle pour entamer un dialogue oral ou corporel, entre un résident et un intervenant à partir d'une image, une photo, une peinture, un poème, un court texte, une chanson pour ouvrir un espace d'évocation du passé, d'émergence d'un souvenir que l'on transmet à l'autre et que l'on partage. S'appuyer sur une écoute active, prendre confiance en soi et en l'autre, valoriser et transmettre son parcours de vie. Une expérience sensible à la fois personnelle et encadrée en vue de les préparer à la rencontre et aux échanges à venir avec les jeunes étudiants.



## 2. ateliers avec les lycéens et création partagée

Ce deuxième cycle d'ateliers proposera des ateliers communs aux personnes âgées et à trois classes de lycéens (filiale ST2S) - chacune jumelée à une structure pour personnes âgées partenaire. Trois ateliers d'une durée de deux heures chacun pour se rencontrer, se raconter, apprendre à créer ensemble et restituer. Un dernier atelier bilan sera proposé aux résidents pour clôturer ce parcours.

- **Atelier 1 - La rencontre**

*Se rencontrer* : L'atelier débutera par un jeu de présentation joyeux et rythmé où s'échangeront regards et prénoms. Tous s'installeront en se répartissant autour d'un grand cercle pour partager des jeux dansés et théâtraux afin de commencer à tisser des liens, trouver sa place au milieu du groupe, prendre confiance, installer un climat de bienveillance et de douce écoute mutuelle.

*Se choisir* : À l'issue de cet échange "parrains" et "filleuls" se choisiront et rendez-vous sera pris pour se retrouver au prochain atelier, pour sceller ce parrainage et en faire jaillir des histoires : les histoires des "anciens" racontées aux jeunes.

- **Atelier 2 - Les passeurs et les cueilleurs d'histoires**

*Se raconter* : Chaque duo se retrouve pour échanger assis face à face, libre à eux ensuite de circuler dans l'établissement au gré des envies et des histoires à raconter. Ce recueil d'histoires sert à mettre la mémoire en jeu, valoriser les parcours de vie.

Une artiste peintre profite de ces moments d'échanges pour « croquer » les duos afin de laisser une trace de cette rencontre, préserver la mémoire de cet instant, pour redonner leur lettres de noblesse aux personnes âgées mises en relief par ces portraits. Ces portraits feront l'objet d'une exposition : l'opportunité de témoigner de cette expérience partagée, de faire circuler un autre regard sur la vieillesse, de faire rayonner et rendre visible l'ensemble du projet aux habitants.

*Être ensemble* : Rassemblement pour la mémorisation et la répétition d'une création collective. Les parrains et leurs filleuls en duo apprendront une chorégraphie dansée à l'unisson.



- **Atelier 3 - La représentation / Atelier ouvert**

Ce dernier atelier commun, bouquet final de recueils d'histoires, prend la forme d'une présentation artistique ouverte aux résidents et personnels de l'établissement ainsi qu'aux familles.

Les lycéens ayant travaillé et créé de leur côté à partir des histoires de leurs « parrains » restituent par le corps et la parole leur interprétation de ce qu'ils ont recueilli sous forme de scènettes, chansons, danses en interactivité avec leur parrain.

#### 1- Partie 1

Les lycéens présenteront les formes créées à partir de leur recueil d'histoires, sous forme de scènettes, chansons et danses. Ils inviteront leurs parrain.e.s à être sur scène avec eux.

#### 2- Partie 2

Présentation de la danse collective répétée lors de l'atelier précédent, pour clore par un moment festif cette magnifique aventure vécue ensemble.

- **Séance bilan - Les passeurs et les cueilleurs d'histoires**

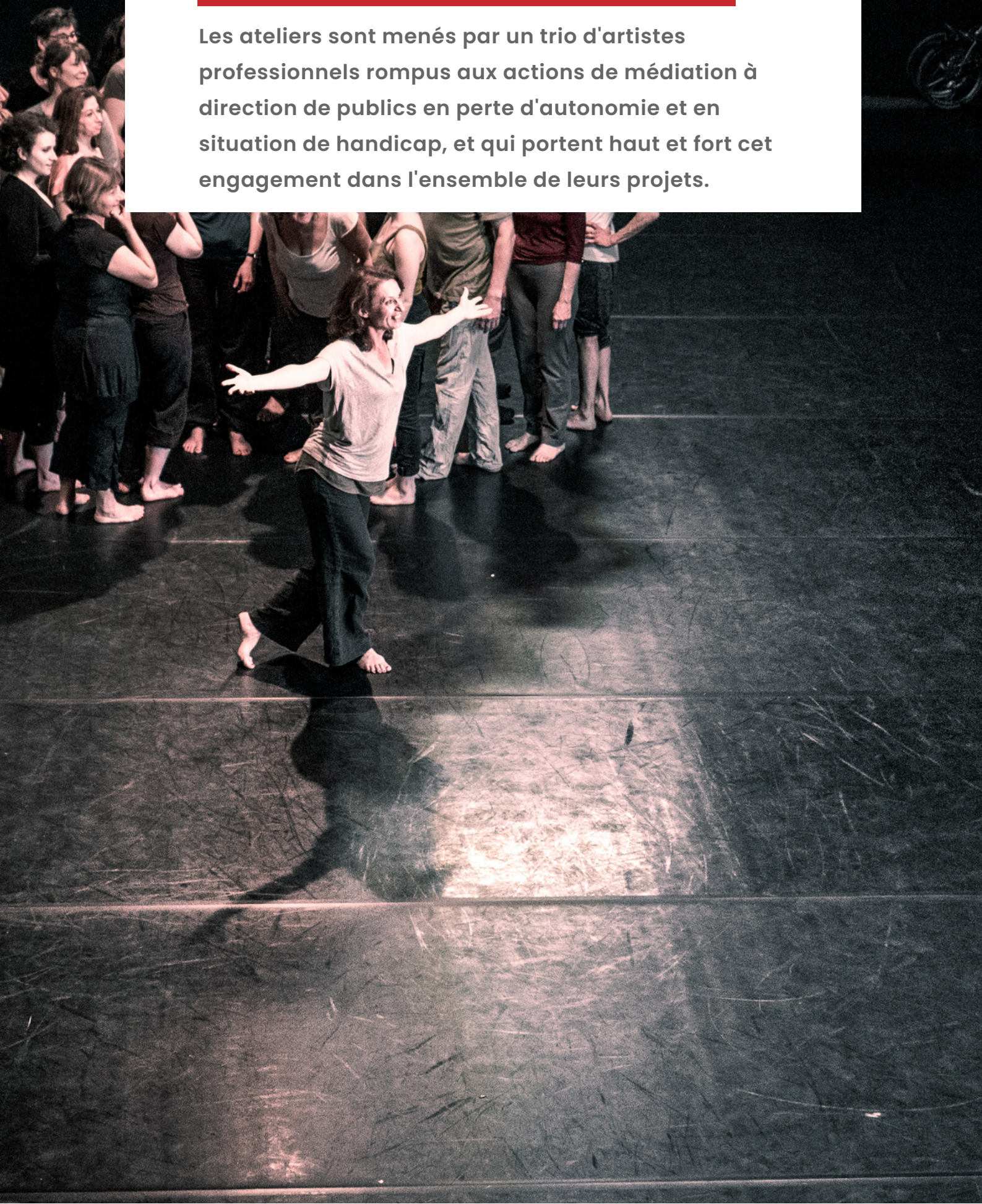
Ce rendez-vous réunira les résidents, les artistes intervenants et le personnel de la structure afin de recueillir les retours de cette expérience et de la trace laissée. Liberté sera donnée de (re)voir, (ré)entendre, (re)jouer, convoquer les souvenirs et de cette expérience partagée et les mettre en jeu, en danse et en chant.





## Les artistes intervenants

Les ateliers sont menés par un trio d'artistes professionnels rompus aux actions de médiation à direction de publics en perte d'autonomie et en situation de handicap, et qui portent haut et fort cet engagement dans l'ensemble de leurs projets.





## VALÉRIE GLO

### danseuse et chorégraphe

Après une formation en danse à l'école Irène Popard à Paris, Valérie obtient le diplôme d'état de professeur de danse délivré par le ministère de la culture et parallèlement rejoint en tant que danseuse le ballet Jazz Nat de Reney Deshauteurs, puis la Compagnie Parallèle de Cathy Bisson et plus tard la Compagnie Eric Stieffatre.

Elle remporte de nombreux prix lors de concours chorégraphiques en tant que soliste, crée sa propre compagnie eSKISS, puis la Compagnie du Mardi.

Elle dirige des ateliers chorégraphiques pour des publics variés toutes générations et tous niveaux confondus, collabore à de nombreux spectacles croisant les mondes de la danse et du théâtre.

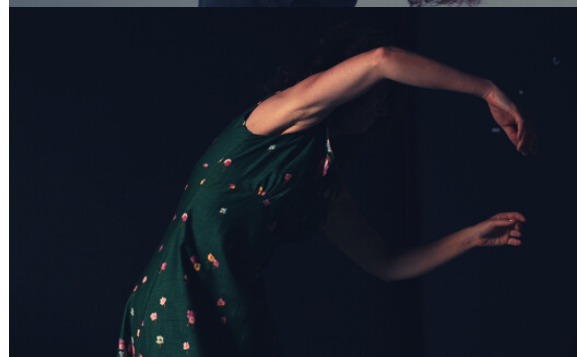
Pendant de nombreuses années avec le théâtre de l'Aquarium (Cartoucherie de Vincennes) sous la direction de François Rancillac, puis sur le projet TRIP imaginé par François Rancillac (Théâtre sur Paroles), Jessica Pinhomme et Alexia Gourinal (5ème Saison).

Elle collabore avec le Théâtre de l'Entonnoir à Kourou (Guyane) pour une création réunissant 80 jeunes, avec les lycéens et écoliers de Villemomble pour des créations en partenariat avec La Villette et le Paris Mozart Orchestra.

Elle intervient dans la formation pour le DU expérience esthétique et éducation artistique et culturelle pour l'Inspé de l'académie de Créteil.

Elle collabore à la création de spectacle Regarde-moi en tant que danseuse et chorégraphe avec la comédienne et metteur en scène Stéphanie Lanoy.

Elle travaille également à la réalisation de vidéos chorégraphiques.



## STÉPHANIE LANOY comédienne et metteuse en scène

Après une formation en danse, Stéphanie suit une formation théâtrale à l'Atelier Blanche Salant, au Studio Pro de la Maison des métallos et rejoint les ateliers de théâtre dirigés par Hélène Darche, directrice artistique et metteuse en scène de la Compagnie du Passage.

Elle intègre la compagnie et participe pendant plus de dix ans en tant que comédienne et assistante à la mise en scène à la plupart des créations de la compagnie.

Elle donne également des ateliers et stages de théâtre pour enfants, adolescents, adultes (Centre Maurice Ravel et Bercy à Paris) et personnes en situation de handicap au sein de la Compagnie Les Toupies et de l'association La possible échappée (IME, Rosny-sous-bois / école Tournesol pour enfants présentant des troubles des fonctions cognitives ou mentales / centre d'accueil de jour médicalisé (CAJM) La Note Bleue pour personnes victimes de lésions cérébrales).

Elle joue régulièrement pour la compagnie Atelier Cigale (Théâtre Forum) sur des thèmes de société et de santé (handicap, relation patients-aidants-soignants, prévention-santé, parentalité).

Récemment, elle co-écrit et met en scène la pièce « Regarde-moi » qu'elle joue avec la danseuse et chorégraphe Valérie Glo et est comédienne dans « Nine et Perlo », spectacle pour la petite enfance écrit et mis en scène par Nicolas Mège avec qui elle collabore aux projets de la compagnie Dire Encore.





## NICOLAS MÈGE

### comédien et metteur en scène

Depuis 16 ans, je relie mon métier de comédien-metteur en scène à celui d'artiste intervenant dans des ateliers et stages destinés à différents publics : enfants, adultes, comédiens professionnels, personnes en situation de handicaps... Quelle que soit la fonction que j'occupe il s'agit de trouver des chemins pour faire langage par le jeu et le théâtre.

Après avoir suivi une formation musicale et théâtrale au conservatoire régional de Montpellier, je me suis formé à l'école supérieure d'art dramatique du Limousin: L'Académie. Au théâtre j'ai joué sous la direction de Jacques Lassalle, Xavier Durringer, Bertrand Bossard., pour la compagnie Le Théâtre d'or, la compagnie L'Estaminet, la compagnie Nuage en Pantalon, la compagnie de l'Athamor, la compagnie Croc'odile, la compagnie Ce que jeu veut , la compagnie Atelier Cigale, la compagnie les Arts Sensibles. Ces dernières années, j'ai participé à diverses performances avec un collectif d'artistes fédéré par Anna Rodriguez, chorégraphe, dans des lieux culturels de Barcelone, Montpellier et Paris. En 2011 et 2018, j'ai participé à la mise en scène de deux spectacles de cirque pour l'Académie Fratellini (Saint-Denis,93), mis en scène en 2016, "Passionément", inspiré du poème de Ghérasim Luca. Puis j'ai participé à la création de la Compagnie Dire Encore (2018) pour laquelle j'ai écrit et mis en scène plusieurs spectacles. Je prépare actuellement un spectacle de Cirque (Académie Fratellini), qui sera présenté au mois de février 2023.

Parallèlement, je donne des ateliers de théâtre et des résidences de créations artistiques dans des compagnies de théâtre, des associations, des hôpitaux, des institutions, des académies artistiques auprès de professionnels, d'enfants, d'adultes, de seniors, et de personnes en situations de handicaps ou confrontées à des situations d'exclusion sociale.

