

**Atelier de retour sensible**  
**au spectacle *La Vie invisible***  
**de Lorraine de Sagazan**

Vous êtes venu à la MC93 avec votre groupe dans le cadre de votre parcours pour voir le spectacle *La Vie invisible* de Lorraine de Sagazan.

Depuis 2020 la compagnie La Brèche a ouvert un nouveau chapitre de leur histoire et propose des créations fondées autour de la rencontre. C'est après une cinquantaine de rencontre avec des inconnus mal voyant que Lorraine de Sagazan, metteuse en scène, et son équipe choisissent d'inviter Thierry à raconter son histoire sur scène. Thierry a 55 ans. Il y a un peu plus de trente ans, il a perdu la vue dans un accident. Chaque soir, il chemine dans le labyrinthe de sa mémoire pour tenter de reconstituer un spectacle de théâtre qui l'a profondément marqué. De ce spectacle qu'il a perçu comme déficient visuel, seules quelques bribes lui reviennent. De ce souvenir de spectacle revient ensuite à Thierry des souvenirs personnels qu'il décide de partager au public. Tous souvenir raconté est ensuite reconstituée, sur scène, par deux comédien.ne. C'est sur une scène presque sans décor, volontairement dénudé au maximum pour offrir aux personnes déficientes visuelles une expérience de spectateur équitable, que les souvenirs se joint aux scénettes des comédien.ne.

*Nous vous proposons ici plusieurs activités pour le retour sensible, à vous de choisir suivant la constitution de votre groupe (exemple : si les participant-e-s n'ont pas tous-tes vu le spectacle) ou si votre groupe est plutôt à l'aise à l'oral ou avec le jeu.*

- **Cheminement des émotions**

Proposer aux participant-e-s de fermer les yeux, le but est de créer une atmosphère de détente et de confiance entre chacun-e. Pour ce faire, guider un exercice sur la respiration. Les participant-e-s doivent inspirer en 5 secondes, bloquer la respiration 2 secondes puis expirer en 5 secondes. Puis changer en prenant une inspiration en 7 secondes retenir son souffle 2 secondes et expirer en 7 secondes. Enfin, si le groupe y arrive, prendre une inspiration en 10 secondes, se retenir 2 secondes et expirer en 10 secondes. Si souhaité, il est possible de ne choisir qu'un seul schéma à répéter deux ou trois fois. Ces exercices requièrent de la concentration et de l'écoute, la bienveillance personnelle engendrée par la respiration permettra d'aider le groupe à prendre conscience des autres.

Ensuite les yeux toujours fermés, proposer aux participant-e-s de dire un mot, une phrase, un avis autour des émotions qu'ils-elles ont vécu face à *La Vie invisible*. La parole doit être prise de façon personnelle et volontaire, ce qui nécessite une écoute particulière des autres afin de ne pas parler en même temps.

Quand le groupe semble prêt, proposer d'ouvrir les yeux et de poursuivre l'échange toujours dans l'écoute des autres.

La discussion peut être menée à l'aide de questions :

- Pourquoi la relation du couple influe sur la relation parents/enfant ?
- Qu'implique la jalousie et l'égoïsme du couple auprès de l'enfant ?
- Quel a été le rôle de l'accident de Thierry dans sa relation avec ses parents ?
- A quel point les mots d'un père/d'une mère peuvent atteindre son enfant ?
- Qu'est-ce qu'un traumatise ?

OU

- **Portrait du spectacle**

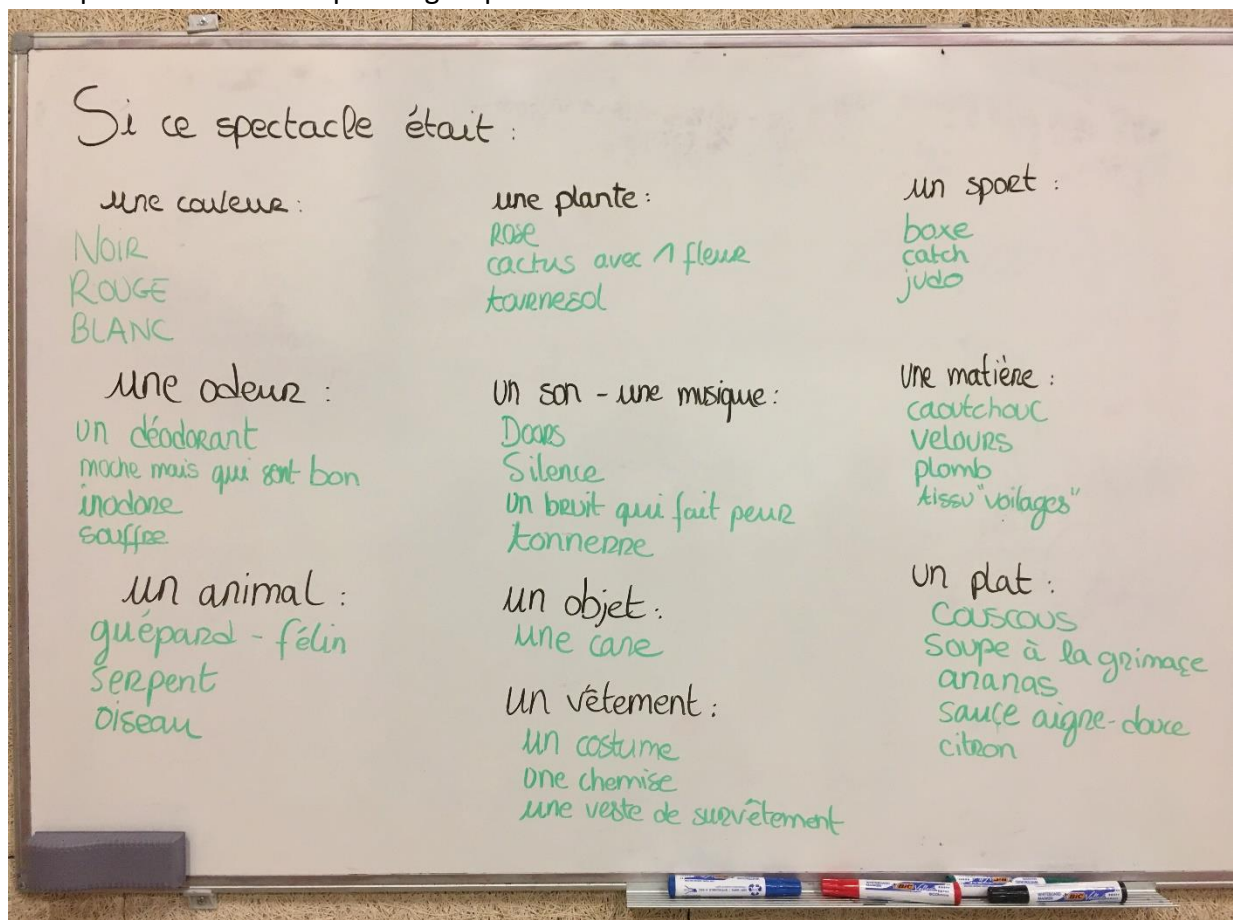
Matériel nécessaire : tableau et feutres.

Demander aux participant·e-s de répondre à différentes questions pour broser ensemble le portrait du spectacle. Il peut y avoir plusieurs réponses puisque les réceptions du spectacle seront différentes en fonction des personnes. Noter les réponses au tableau pour dresser le portrait. Un échange peut s'enclencher à partir des retours des participant·e-s.

Si le spectacle était :

-une couleur / une odeur / un animal / une plante / un son ou une musique / un objet / un vêtement / une matière / un sport / un plat

Exemple d'un retour fait par un groupe :



- **Des mots à adresser**

Matériel nécessaire : feuilles et stylos

Dans la pièce, Thierry, Chloé et Romain partagent au public des lettres écrites par le père de Thierry, qui étaient adressées à sa mère. Proposer aux participant·e·s d'écrire une lettre à la personne de leur choix. La lettre des participant·e·s peut contenir un ou plusieurs messages autour de différents sujets tel que l'amour, l'abandon, une rencontre, un souvenir, des envies, etc. Chaque écrit est personnel et peut être adresser à un parent, un·e ami·e, un·e camarade, un amour, une personne imaginaire, aux comédien·ne·s du spectacle, ou autre.

Restitution : des participant·e·s peuvent lire leur lettre au reste du groupe s'ils-elles le souhaitent.

**Activité si certain·e·s participant·e·s n'ont pas vu le spectacle :**

- **Raconte-moi l'histoire**

Faire des petits groupes de 3 ou 4 personnes avec au moins 1 personne qui n'a pas vu le spectacle. Dans chaque groupes les personnes ayant vu le spectacle ont 10 minutes pour raconter l'histoire aux personnes qui ne l'ont pas vu. Le temps est chronométré, les participant·e·s doivent donner les grandes lignes en 10 minutes.

Faire un grand cercle et mettre côte à côté les personnes qui n'ont pas vu le spectacle. Demander à ces personnes de raconter l'histoire suivant ce qu'elles-ils ont compris, une personne démarre puis une autre enchaîne. Ils-elles peuvent se compléter. Les participant·e·s qui ont vu le spectacle doivent écouter et ne pas interrompre. Une fois le récit terminé, une discussion peut avoir lieu avec l'ensemble du groupe si des compléments de l'histoire sont nécessaires.

- **A la manière de...**

Garder les groupes de l'activité précédente.

Demander à chaque groupe de raconter à nouveau l'histoire mais cette fois-ci avec une consigne « à la manière de... ». Donner 10 minutes préparation.

A la manière de :

- un film d'horreur
- un match de foot (commentateur·ice sportif·ve)
- une publicité
- un jeu télévisé
- une série romantique

Restitution : Chaque groupe présente aux autres son histoire « à la manière de... »