

Dossier pédagogique



par le collectif A Sens Unique

Scolaires : à partir de 7 ans - Jauge max 200 enfants
Spectacle de 30 minutes (+ 10 minutes d'accueil public en jeux), tout terrain
De et avec: Constanza Sommi
Mise en scène: Sara Desprez
Regards clownsques: Sky de Sela, Carmen Tagle, Noémie Armbruster
Regards extérieurs: Benjamin Renard, Christine Daigle
Technique: Thibaud Rocaboy, Thibault Condy, Emilie Ballesteros

Ce spectacle est une plongée humoristique dans le passé d'une ancienne gymnaste. Elle était douée, très douée... mais pas assez parfaite pour qu'on la distingue. La vision qu'elle a de son corps et de sa féminité a été formatée durant des années d'entraînement intensif.

Cruelle et pleine d'auto-dérision, elle nous parle de son chaos intérieur. A coup d'acrobaties, en tordant son corps dans tous les sens, elle nous avoue tout sa passion honteuse pour la nourriture, son obsession à faire rentrer son corps dans les codes, sa façon de se martyriser pour être plus belle, plus drôle, plus fine, plus tout !

Et ça la libère autant que ça nous libère ! Elle aime être elle-même, elle aime hurler de rire, exhiber ses défauts, être libre, être trash et se permettre ce que l'on ne se permet jamais. Cruda est crue, mais elle aime qu'on l'aime.

1. Le spectacle

1.1 Naissance du projet

Moi, Constanza, ancienne gymnaste de G.R.S (gymnastique rythmique et sportive), ayant souffert de troubles du comportement alimentaire, ancienne bonne élève, surnommée par sa prof de gym "cucara-cha embarazada" (cafard enceinte), je me souviens de vieilles histoires que j'avais mises de côté...

A 12 ans j'étais membre de l'équipe nationale d'Argentine et comme les autres, mon poids était contrôlé toutes les semaines. Et le poids n'était jamais ce qu'on attendait de lui.

Un jour, mon entraîneur m'a proposé de faire un exercice devant toute l'équipe. Je marche vers l'avant de la salle la tête haute, fière d'être montrée en exemple... En fait, il m'a mise en avant pour signaler mon bout de cuisse flasque et expliquer aux autres filles que ce que mes cuisses étaient pleines de graisse, et donc laides... J'ai dû consulter un nutritionniste qui touchait et palpaït mon corps comme un bout de viande. Il mesurait ma graisse avec des pinces (j'avais 12 ans!) et à partir de ce jour je n'ai plus eu le droit de manger des aliments contenant de la farine ou du sucre...

La plupart du temps je n'avais envie de manger que ces aliments INTERDITS. J'y pensais à tous moments, c'était insupportable. J'ai très souvent perdu le contrôle, je me cachais et mangeais des biscuits en cachette.



Moments qu'aujourd'hui je trouve cyniquement drôles... mais le souvenir est encore douloureux. Parfois je me demande si j'ai vécu les pires moments dans le milieu de la gymnastique, ou plus tard, quand à 18 ans, j'ai arrêté le sport intensif. Mon corps avait changé. Autour de moi ça commentait, ça débattait sur à quel point j'avais grossi, sur ce que je devais manger ou non, sur ce qui m'allait bien ou non...

En arrêtant la gymnastique, je croyais me libérer de la pression pesante liée à la prise de poids. Mais je me suis vite rendu compte que dans la vie quotidienne, mon corps de femme serait toujours au centre du regard.

Quand je racontais ces années à Sara Desprez (mon amie et metteuse en scène du spectacle), nous avons tellement ri que je me suis sentie capable d'en parler en création, de confier mon vécu à d'autres et de le faire avec son soutien et ses conseils.

Nous avons fouillé, et avons trouvé de nombreux témoignages à propos des troubles alimentaires et des situations excessives dans le sport de haut niveau. Ensemble nous avons créé CRUDA. Nous l'avons fait pour tous ceux qui ont honte, qui vivent ces troubles ou qui les ont vécus, pour pouvoir en rigoler, s'en libérer, mais aussi pour en parler à ceux qui ne les connaissent pas. Bien que le spectacle soit inspiré de mon expérience, c'est bien une fiction qui est racontée, dans une vision pacifiée mais néanmoins alerte des choses



" Je me souviens qu'à chaque fois que l'on essayait de nouveaux justaucorps pour les compétitions, la prof me disait que j'étais grosse, que mon cul avait la forme d'un potiron "

" Un jour, à la fin d'un gala elle nous a traité de grosses, elle nous a dit à quel point on était grosse, à quelle point être grosse c'était hon- teux... On l'écoutait sagement... et quand elle a eu fini, on est parti toutes ensemble manger des crêpes. On a mis plein de cochonneries dedans, c'était la libération !"

" La peur de manquer de nourriture est terrible. C'est penser en permanence à la nourriture, à se raisonner pour se dire, non ce n'est pas encore l'heure de manger, c'est une petite voix dans la tête qui ne s'arrête jamais et qui te dit allez vas-y, tu te feras vomir après. "

" Se voir grossir, c'est horrible. Mais l'entendre dire par tes entraîneurs et par tes proches, c'est toute ton estime de soi qui disparaît à ce moment là. "

" Le justaucorps, c'est terrible à l'adolescence. J'avais l'impression d'être à poil: tout le monde pouvait remarquer que la taille de mes seins évoluait, que mes hanches s'élargissaient et que la cellulite pointait. "

" Quand on devait monter sur la bal- ance on avait la technique de mettre un doigt sur un lieu précis de la bal- ance qui faisait perdre 5 kg, donc on avait toujours un ami complice qui venait nous aider mettre le doigt là pour avoir l'air plus maigre "



1.2 Apports du cirque contemporain

Contrairement au cirque classique qui juxtapose les performances sans lien entre les numéros, le cirque contemporain, apparu dans les années 80, conçoit des spectacles complets, qui font sens et révèle la vision personnelle de chaque artiste.

« CRUDA » est un spectacle de cirque contemporain qui donc raconte une histoire en utilisant le corps comme langage. Les disciplines circassiennes présentées sont la roue Cyr (acrobaties dans un anneau métallique de à peu près 2 m de diamètre), les hulas hoops (cerceaux), et les contorsions, qui sont une façon extravagante de se déplacer. C'est absurde et drôle, proche du récit clownesque, mais ça raconte une histoire qui touche beaucoup de personnes, parfois tragiquement.

1.3 Les thèmes abordés dans le spectacle:

A. Les troubles alimentaires liés au sport de haut niveau

Dans les milieux sportifs, la performance passe au premier plan. Le corps, au centre de l'attention, est travaillé, modelé, souvent au détriment de la santé. Le poids est sans cesse contrôlé, au risque de développer des Troubles de Comportements Alimentaires.

Les critères de réussite de certains sports sont liés à l'esthétisme corporel, à apparence. Particulièrement les sports du type "sport beauté" comme la GRS, la danse, le patinage artistique, etc. où l'image du corps est excessivement mise en avant et où la rivalité féminine est très forte.

Dans une société qui encense la minceur et la performance, il n'est pas toujours simple de prendre conscience du moment où les habitudes alimentaires « dérapent ». A plus forte raison pour les sportifs qui, sans doute plus que d'autres, ont la sensation de contrôler leur corps. Ces athlètes ont une attitude perfectionniste exagérée et risquent de développer une insatisfaction envers eux-mêmes. C'était mon cas, et j'ai souffert longtemps de manque de confiance et d'estime de soi, frustration par rapport à mon poids et mon image.

Plus généralement, à l'adolescence, quand les modifications du corps se vivent difficilement, jusqu'à parfois introduire des pathologies du comportement alimentaire.

B. L'estime de soi

L'estime de soi repose sur trois piliers : l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi. Elle se construit au travers des relations avec les autres.

- L'amour de soi permet de s'aimer malgré ses défauts. Il est indépendant des performances et permet de résister à l'adversité et de se reconstruire après un échec.

- L'image de soi C'est le regard que l'on porte sur soi. Une vision de soi positive constitue une force intérieure permettant de prendre ses propres décisions de manière indépendante.
 - La confiance en soi permet de croire en ses capacités à agir de manière appropriée par rapport à une diversité de situations.
- L'estime de soi peut fluctuer tout au long du développement de la personne.

C. Le corps des femmes

Selon une étude: "Le corps Idéal des Femmes", aujourd'hui, 60 % des adolescentes se déclarent trop grosses et seules 20 % d'entre elles sont satisfaites de leur corps. À l'âge de 14 ans, un tiers a déjà suivi un régime alimentaire.

Entre 14 et 23 ans, alors que l'estime de soi est en augmentation moyenne chez les garçons, elle décline chez les filles.

Une étude portant sur la satisfaction que ressentent les jeunes quant à leur apparence physique est révélatrice : à partir de 8 ans, la satisfaction des filles s'effondre littéralement, alors que celle des garçons demeure stationnaire. Les filles n'étant pas plus laides que les garçons, l'explication ne vient pas des modifications physiques, mais du regard que l'individu porte sur lui-même. Et ce regard dépend largement des pressions de l'environnement social. L'écart perçu entre ce que l'on pense être et ce que l'on pense devoir être est trop important: l'estime de soi chute. Certaines femmes en souffriront toute leur vie. [...] Les femmes subissent une terrible pression culturelle quant à leur apparence, la minceur est devenue une obsession.[...]. L'augmentation importante de la fréquence des troubles des conduites alimentaires en est une des manifestations. On a montré, par exemple, que les personnes à basse estime de soi ont davantage tendance à grignoter ou à trop manger.

D. La domination de l'adulte envers l'enfant dans le sport haut niveau

Dans notre société, le phénomène sportif est omniprésent, en raison de sa supposée capacité à intégrer, former, éduquer les individus. Et ce, malgré les crises multiples qui affectent le monde sportif (tricheries, dopage, violence, racisme, homophobie, harcèlement, attouchements etc.), le sport serait ainsi à la fois une pratique compétitive et ludique favorisant l'acceptation de la règle, le respect des autres, la connaissance de soi.

Mais le sport haut niveau ne constitue JAMAIS un jeu. Au contraire, il promeut souvent la violence et la haine de l'autre. Là où le jeu permet d'inventer, de créer, d'imaginer, le sport tend à entretenir la domination et l'exclusion des perdants.

Dans la recherche de la performance sportive, l'entente entre l'entraîneur et l'athlète est essentielle. Les liens qui se nouent peuvent être très forts. Le jeune enfant ou l'adolescent admire la personnalité de son entraîneur, sa compétence, apprécie sa pédagogie, aime son look... Plusieurs types de domination sont à l'œuvre:

- Dominant-dominé: L'entraîneur détient le savoir et l'expérience tandis que le sportif est un "corps", malléable et jeune. L'entraîneur "sait" ; le sportif "exécute". Cette domination, si elle est exercée avec pour objectif l'épanouissement de l'athlète, n'est pas néfaste.
- Glissement de la domination du cadre sportif vers le cadre privé. La personne soumise à l'emprise n'a plus vraiment d'initiative: on la contrôle, on décide de ce qu'elle mange, de son emploi du temps, des relations à l'extérieur. L'athlète se sentant dans l'impossibilité de résister aux injonctions de l'entraîneur, perd sa liberté de penser. Ces violences psychologiques mènent souvent à une mauvaise image de soi.

Dans le sport de haut niveau, au nom de la sacro-sainte performance, on accepte des mauvais traitements inexcusables et insupportables envers les enfants et les adolescents. C'est une des spécificités du sport de haut niveau.



2. Nécessités techniques

Un espace de jeux de 7m / 7m minimum, qui soit lisse, plat, sans trous ni pente.

Hauteur: 5m

Système de sonorisation avec une entrée mini jack.

Les détails techniques seront envoyés en pièce jointe.

3. Autour du spectacle:

Suggestions pour prolonger l'échange

Avant d'aborder nos propositions, je pense qu'un petit détour par les définitions des troubles alimentaires se justifie. Ceci, et j'aimerais insister là-dessus, parce qu'au moment où ils se sont manifestés chez moi, je n'étais pas en mesure de les reconnaître. Je pensais qu'avoir envie de manger tous ces biscuits était "normal". Le jour où je me suis aperçue du contraire, j'ai fait des recherches et j'ai constaté l'existence d'une littérature et d'une prise en charge scientifiques à ce qui m'arrivait, qui mettait des mots sur ces maladies ce qui m'a fait beaucoup de bien et m'a permis de m'en sortir.

Les troubles du comportement alimentaire sont l'expression d'un mal-être qui dépasse de loin la simple volonté de maigrir ou la difficulté de construire son rapport à la nourriture. Ils enferment leurs victimes dans une souffrance solitaire dont il est très difficile de sortir sans l'aide de spécialistes.

Ces troubles sont beaucoup plus courants et variées de ce que l'on ne croie, les plus courants sont

- Anorexie mentale: Peur intense de devenir gros, menant à un poids inférieur au poids normal.
- Boulimie nerveuse: Crises récurrentes de phases de grande absorption de nourriture, en un temps limité et sentiment de perte de contrôle / Comportements visant à prévenir la prise de poids (vomissements, laxatifs, jeûne).
- L'hyperphagie boulimique: Crises de boulimie sans contrôle du poids, avec surpoids ou obésité
- EDNOS (troubles alimentaires non spécifiques): Ce sont les troubles de l'alimentation qui ne répondent aux critères d'aucun trouble de l'alimentation spécifique. Par exemple: Trouble de la frénésie alimentaire: épisodes récurrents de frénésie alimentaire en l'absence si l'utilisation régulière de comportements compensatoires inappropriés caractéristiques de la boulimie nerveuse. Anorexie mentale, sauf que l'individu a des règles régulières ou un poids normal. Mâcher et cracher à plusieurs reprises, mais sans avaler, de grandes quantités de nourriture.



3.1 Tour de parole:

À l'issue de la représentation nous proposons une rencontre avec les élèves destinée à ouvrir la parole et répondre à leurs questions.

Pour personnifier l'échange, nous nous appuyerons sur mon expérience dans le milieu sportif et en tant que personne ayant souffert de troubles du comportement alimentaire.

Pour amener le sujet nous proposons des questions, par exemple:

Qu'avez-vous ressenti pendant le spectacle ?

De quoi parle le spectacle? A quoi cela fait-il écho en vous ?

Qu'est qui vous a touché? Qu'avez-vous trouvé drôle/ triste / gênant ? Pourquoi ?

Vous êtes-vous identifiés avec le personnage? Si oui, à quels moments

Vous sentez-vous différent des autres? Comment le vivez-vous?

Avez-vous déjà entendu parler de troubles alimentaires? Où? Par qui?

Bien sûr, les enseignants, qui connaissent bien leur classe, sont invités à participer au tour de parole et à trouver d'autres questions qui leur semblent pertinentes

L'idée est de démystifier des pensées, d'oser questionner notre entourage, de réfléchir ensemble. De laisser la place aux opinions personnelles.

Nous n'avons pas tous les mêmes goûts. L'enfant a le droit de ne pas apprécier un spectacle. Pour autant, tout spectacle mérite qu'on en discute de manière critique. Il arrive qu'on soit choqué, étonné ou même dégouté par un spectacle. Si c'est le cas, il est important de chercher d'où vient cette sensation, et d'échanger avec les autres.

3.2 Exercices ludiques

Nous proposons aux enseignants quelques exercices ludiques à faire avec leurs élèves un ou quelques jours après le spectacle. En effet, une fois le spectacle terminé, chacun rentre chez soi. C'est probablement là que des questionnements refont surface, notamment des questions qu'on n'a pas osé poser devant tout la classe.

A) La carte de visite du spectacle

Au cours d'un atelier on demande aux élèves de rédiger sur une page un dessin et une réplique représentant un moment fort du spectacle.

B) Parler de soi

Il s'agit de se présenter aux autres, en distinguant le physique du psychologique, en prenant pour axiome: moi = ce qui se voit + ce qui ne se voit pas.

Chacun commence par réfléchir à soi-même avec comme indication:

Je me regarde dans le miroir et je me décris (ce que les autres voient) : je suis... j'ai des yeux... des cheveux...

Ensuite, je décris ce qu'il se passe à l'intérieur, (ce que les autres ne voient pas): je pense à... j'aime... je me sens...

Attention, on n'est pas obligé de tout dire. On choisit ce qu'on veut dire de soi aux autres, mais avec sérieux et honnêteté.

**Si vous avez fait des exercices dessinés ou écrits que vous voulez partager avec nous, nous serions ravis de les recevoir. Ces retours sont très importants pour nous. Merci de les envoyer à notre email:
collectifasensunique@gmail.com**



3.4 Stage de cirque

Une option originale: faire débiter notre échange par un stage de cirque. Nous pouvons organiser un atelier personnalisé pour votre groupe, où l'on pourra travailler tant sur le corps, que le mental et l'émotion. Ensuite, les élèves assistent au spectacle CRUDA après avoir créé un lien avec elle. Après le spectacle, on propose un tour de parole. Nous aborderons plus en profondeur les thèmes du spectacle ainsi que les questions relatives au corps et tout sujet qui se manifesterait au cours de l'échange. Nous prendrons le temps d'expliquer, de répondre aux questions, d'écouter et de débiter. Nous terminerons par un exercice pratique autour du spectacle (par ex. "la carte de visite") permettant à chacun d'exprimer son point de vue.

Les stages sont construits en tenant compte de l'âge et du nombre de participants ainsi que de leur durée. (de 1 à 3h/jour). Les jeux proposés sont accessibles à tous et ne demandent aucunes capacités physiques particulières.

Déroulement

- Présentations, rencontres et jeux.
- Echauffement physique individuel, écouter notre propre corps
- Jeux de confiance et des portées permettant d'aborder la collaboration et la confiance en duo ou trio sur des exercices simples, ainsi que la musicalité et la coordination des membres
- Hula hoops: travail sur la coordination, la concentration et la créativité. Le hula hoops est un agrès accessible à tous vu la multiplicité de façons de le manipuler: autour du corps, en manipulation, en jonglerie, en équilibre.
- Pour les stages longs nous proposons la création d'un petit enchaînement inventif à présenter devant le reste du groupe.
- Phase finale: étirements, relaxation, debriefing



4. Qui sommes-nous ?

4.1 Le Collectif A Sens Unique

<https://www.asensunique.com>

À Sens Unique est né d'une cohésion de quelques étudiants à l'école de cirque de Québec. En 2013, le collectif migre au Mans et fonde la compagnie. En 2015 notre première création « Léger démêlé » es sortie et pendant 5 ans tourne en France et à l'étranger. Et depuis on à continue avec « Mule » en 2017, suivi par « Oratorem » en 2018, puis par « Cruda » en 2020 et de nouvelles créations sont prévues pour la suite ; encore et toujours.

En parallèle nous créons également des projets collectifs grâce à des cartes blanches ; des cabarets comme « Merci Bonsoir » ou des médiations culturelles au Mans et partout ailleurs.

4.2 Les autrices de Cruda

Constanza Sommi (Buenos Aires, Argentine) <https://www.constanzasommi.com/>

Mon parcours artistique commence chez le médecin. Grâce à mes pieds tordus, on me conseille de pratiquer la danse classique ou la gym. Je commence la GRS et fait partie de l'équipe nationale pendant 5 ans (merci mes pieds). L'univers des compétitions me déprime. J'arrête les compétitions et commence une thérapie-cirque en tant que contorsionniste dans différents spectacles en Amérique du Sud. Je poursuis mon traitement 3 ans au sein de la formation professionnelle de l'école de cirque de Québec. Je me soigne avec du tissu aérien, du hula hoop et de la roue Cyr. Ensuite, avec d'autres malades, nous créons le collectif A sens unique et le spectacle : Léger démêlé. Ensuite après plusieurs expériences en tant qu'interprète, et des nombreux stages de jeux et clown, je continue mon chemin avec « Cruda ».

Sara Desprez (France)

Directrice artistique de la Compagnie Cirque Exalté et metteuse en scène. Sara Desprez est trapéziste, de l'Ecole Nationale de Cirque de Châtellerauld, puis de l'Ecole Supérieure des Arts du Cirque de Bruxelles. Elle poursuit sa formation en autodidacte en l'enrichissant d'un travail sur les portés acrobatiques, la danse, et le jeu d'acteur. En 2009, elle fonde la Cie Cirque Exalté avec Angelos Matsakis. Depuis, elle a créé et interprété les spectacles Complètement Swing ! et Furieuse Tendresse, encore en tournée à ce jour. Elle accompagne le projet COYOTE sur la production et la mise en scène avec Johan Swartvagher. Et en collaboration avec Constanza Sommi pour l'écriture et mise en scène "Cruda", et actuellement metteuse en scène et artiste sur "Foutoir Céleste" de Cirque Exalté.

4.3 Les gens sans qui rien n'aurait pas été possible

Regards Clownesques: Sky de Sela, Carmen Tagle, Noémie Armbruster

Regards bienveillants: Benjamin Renard et Christine Daigle

Technique: Thibaud Rocaboy, Thibault Condry et Emilie Ballesteros

Création lumière: Thibault Condry

Graphisme: Marion Sellenet

Vidéo : Benjamin Durfort, Nicolas Bier, Arthur Lecouturier

Soutiens : la Région des Pays de la Loire

Accueils en résidence et préachats: UP – Circus & Performing Arts (anciennement Espace Catastrophe) ,

Cité du cirque Marcel Marceau-PALC Pôle régional cirque Le Mans, Centre Culturel Wolubilis,

Lezarti'cirque, Latitud 50 -Pôle des arts du cirque et de la rue, cie Mesdemoiselles

Administration: L'Envoleur (Adeline et Guillaume Cornu) lenvoleur@gmail.com

Diffusion: Bianca Ricardi (Up - Circus & Performing Arts) diffusion@catastrophe.be

Remerciements: Angelos Matsakis, Hélène Leveau, Géraldine Boy, Guadalupe Aizaga, Aviva Rose Williams, Darya Shara, Tom Boccara, Ann Bernard.

Et surtout, merci à la sociologue Rina Horowitz pour la relecture du dossier pédagogique.

5. Inspirations

Voici une liste d'œuvres qui nous ont inspiré, à déguster selon vos préférences. Si vous en avez d'autres à conseiller, nous sommes preneurs !

Livres:

La Petite Communiste qui ne souriait jamais
(Lola Lafon)

La sinfonia pastoral (Liliana Heker)
Robert des noms propres (Amélie Nothomb)
L'estime de soi (Christophe André / François
Lelord)

Sorcières (Mona Chollet)

BD:

Une année exemplaire (Lisa Mandel)
Et si on changeait d'angle (Fanny Vella)

Films

I, Tonya (de Craig Gillespie)

Over the limit (Marta Prus)

Documentaires

On achève bien les gros (ARTE)

Libres ! Episode "Gras double" (ARTE)

Nue (Catherine Berstein) (ARTE)

Podcasts:

Le Coeur sur la table: Saison 1 Episode 10

"Devenir chèvre"

Radio

Carte blanche cinéma: Le corps des femmes
(France Culture)