

dossier de diffusion



Les Artisan.es de l'Étincelle présentent

VENTRE ATAIRE



*Rituel collectif
de désintoxication
patriarcale*



UNE CONFÉRENCE GESTICULÉE DE RÉBECCA FORSTER :
TROUBLES ALIMENTAIRES ET VIOLENCES SYSTEMIQUES

conférence gesticulée





SOMMAIRE

- p. 3 Le pitch - Thématiques abordées**
- p. 4 Pourquoi ce spectacle ?**
- p. 5 Conférence gesticulée ?**
- p. 6 Et en détail y a quoi sur scène ?**
- p. 7 Qui suis-je ?**
- p. 8 Les mots du public**
- p. 9 Iels ont accueilli le spectacle**
- p. 10 Pour aller plus loin**
- p. 12 Conditions financières et logistiques**
- p. 14 M'accueillir**
- p. 15 Aspects techniques**
- p. 16 Contacts**

**Nos santés mentales, c'est un sujet politique !
Et je suis persuadé·e que c'est
en prenant conscience de l'aspect systémique
de ce qui nous fait souffrir
qu'on va pouvoir aller mieux, ensemble !**





LE PITCH

Ceci est mon histoire.

L'histoire de comment, depuis plus de 30 ans, je suis en lutte avec la nourriture et je suis en lutte avec mon corps. Anorexie, boulimie : tant d'années à me faire mal. Dans le silence. Dans la honte et la culpabilité, aussi.

Ceci est aussi l'histoire de comment - grâce aux luttes féministes et sociales qui démasquent les mécanismes des violences systémiques - je peux aujourd'hui revisiter mon passé et commencer à comprendre, commencer à détricoter les raisons de mes troubles mentaux, à ne plus me sentir coupable, et à enfin pouvoir parler.

Avec l'aide des dernières recherches en médecine et neurosciences, en sociologie, en histoire, mais aussi avec mon ukulele et de la tendresse dessinée partout, je viens vous dire que toute ressemblance entre des éléments de mon parcours et des éléments du vôtre n'est pas pure coïncidence : elle est systémique !

Car ceci n'est pas que mon histoire.



Le teaser ici :

<https://link.infini.fr/teaser-2>



Thématiques abordées :

- anorexie, boulimie, troubles obsessionnels, dysmorphophobie
- deuil, inceste, harcèlement, stress post-traumatique
- psychophobie, autisme et TDAH, validisme
- liens entre alimentation, endorphines, émotions
- objectification des corps féminins et des corps sexisés
- culte de la minceur, grossophobie et dictats des régimes
- honte et culpabilité, et de possibles chemins pour s'en débarrasser
- le rôle de l'entourage et des espaces d'écoute et de soutien



POURQUOI CE SPECTACLE ?



LES ARTISAN.ES
DE L'ÉTINCELLE

Je suis concerné·e par un certain nombre de troubles psy et neuropsychiatriques, et en particulier **je lutte depuis très longtemps contre l'anorexie et la boulimie.**

Depuis quelques années, grâce à l'émergence dans l'espace public de sujets que l'on croyait à tort être des sujets intimes, grâce aussi à mon parcours thérapeutique et à mon travail de recherches, j'ai enfin compris que **ce n'est pas moi le problème**, que je ne suis pas faible ou manquant de volonté.

J'ai ressenti alors l'urgence d'en parler, l'urgence d'**apporter mon témoignage** sur ce vécu et également de dire ce que j'en ai compris d'un point de vue **systemique**.

Il se trouve que **je suis également comédien·ne** dans le spectacle vivant et que la scène est l'endroit où je suis bien, où je sais m'exprimer.

Pour ce sujet cependant, je n'ai pas eu envie de créer un personnage qui ne soit pas moi ou une histoire qui ne soit pas la mienne.

Les troubles psychiques sont très stigmatisés et on laisse peu la parole aux personnes concernées.

Alors **il fallait que ce soit moi sur scène, mon témoignage, mon vécu.**

J'ai donc choisi de créer une **conférence gesticulée**.



Dans "Ventre à taire", j'entremêle mes recherches scientifiques et théoriques avec mon témoignage et mes émotions.



CONFERENCE GESTICULEE ?



LES ARTISAN.ES
DE L'ÉTINCELLE

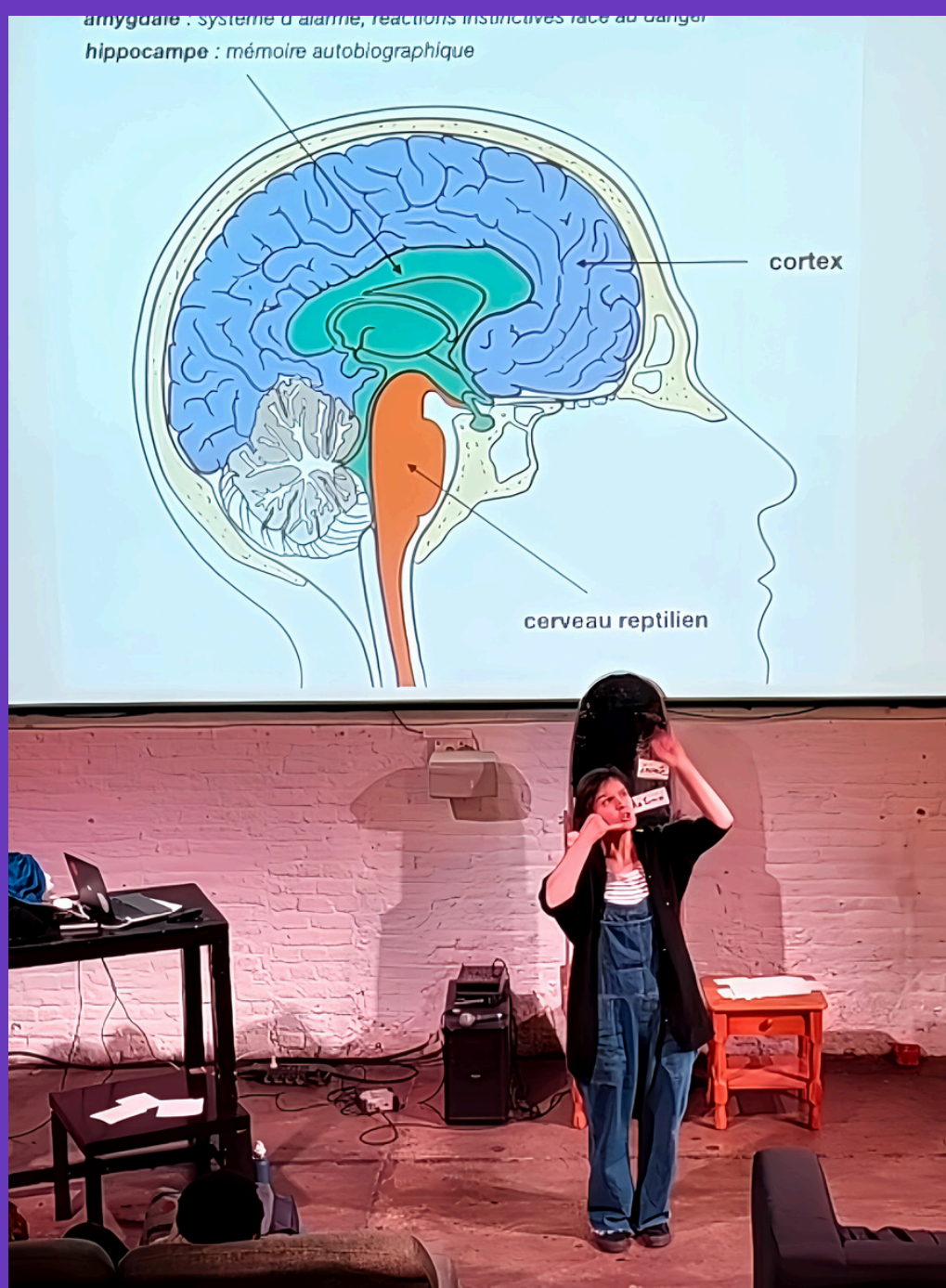
La conférence gesticulée est **une forme de spectacle hybride** à la frontière du théâtre documentaire, du témoignage et de la conférence.

La personne sur scène y partage le récit de son parcours personnel et intime - avec ses anecdotes et ses moments d'émotions - auquel s'entremêlent des connaissances théoriques.

C'est à la fois de l'autobiographie et de la confidence, de la théorie et de l'analyse.

La conférence gesticulée cherche ainsi à apporter des éléments de compréhension politique à ce qui nous questionne, nous empêche ou nous fait souffrir.

Ce faisant, **elle ouvre sur un espace des possibles, visible les marges de manœuvre et transmet le désir d'une autre réalité.**



La bibliographie du spectacle ici :

<https://link.infini.fr/bibliographievat>



ET EN DETAIL Y A QUOI SUR SCENE ?

Dans “Ventre à taire”, je raconte donc **mon vécu de personne souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire**, en le reliant aux savoirs médicaux sur le sujet.

Puis je retrace le chemin qui m’a amené.e à l’origine de cette souffrance, et on dresse ainsi **un panorama des différentes causes possibles à l’origine de ces troubles**.

Pour parler de ces sujets parfois difficiles, puis les analyser politiquement, il m’a semblé plus que nécessaire de le faire en prenant soin : il fallait que je trouve comment **prendre soin de moi pendant ce moment de vulnérabilité** que je traverse sur scène, et comment **prendre soin des personnes qui m’écoutent**. ❤️

C’est pourquoi chaque sujet est abordé avec le plus de **douceur** possible, et également souvent avec beaucoup d’**humour**.

Il y a aussi de la **musique** : je chante en m’accompagnant au ukulele.

Et puis il y a des chats, des fleurs, des papillons et même une pieuvre-pirate, pour **des petites respirations emplies de ‘choupinitude’**.

J’y partage également mon **chemin de résilience**, offrant ainsi d’éventuelles pistes pour aller mieux, ou pour aider des proches concerné.es.



Durée : entre 1h45 et 2h
(une courte entracte est envisageable)

Public : à partir de 13 ans
(pour les ados je recommande vivement un temps de débriefing avec les adultes qui accompagnent)

Cette conférence gesticulée est un objet mouvant qui continue à évoluer au gré de mon vécu, de mes lectures, de mes explorations, de mes rencontres.



QUI SUIS-JE ?

Je nais en 1977 dans une famille d'ouvrier'es syndicalistes où ma passion précoce pour la lecture des Zola et autres Proust, mes journées entières passées dans les musées puis ma frénésie cinéphile, font figure d'anomalie.

A une sensibilité exacerbée et qu'on dit excessive s'associe une tendance hyperactive à la bougeotte, et **quand je trouve le théâtre à moins de 10 ans, c'est une révélation !**

Aujourd'hui je le sais : le théâtre m'a sauvé'e. **Car je grandis aussi avec des traumatismes** : l'inceste, le harcèlement scolaire, et la maladie puis la mort de ma maman.

Après des années de précarité, je finis par vivre de mon métier de **comédien'ne pendant plus de quinze ans**, travaillant sur des projets artistiques variés.

Mais derrière le sourire et l'effort pour paraître normal'e, mes troubles psy et neuropsychie m'épuisent et me font régulièrement sombrer.

Enfin, le Covid provoque mon effondrement : je ne peux plus, j'ai trop forcé. Cette pause obligatoire m'ouvre alors pour la première fois un chemin de résilience et de résistance.

C'est à ce moment-là que **nouvelle révélation : je découvre l'éducation populaire politique !**

Déjà **engagé'e depuis plusieurs années dans les luttes féministes et pour les droits des personnes marginalisées**, je décide alors de transformer ma pratique artistique : **la scène sera désormais un outil militant pour semer des graines d'émancipation.**

Je me forme à la conférence gesticulée puis au théâtre de l'opprimé, au théâtre-forum, aux bibliothèques vivantes et à l'éducation populaire politique, avec le **furieux désir de créer des espaces d'échanges horizontaux.**

En savoir plus - mon site de comédien'ne :

<https://rebecca-forster.book.fr/>





LES MOTS DU PUBLIC



LES ARTISAN.ES
DE L'ÉTINCELLE

Merci de prendre la parole pour ceux qui n'y arrivent pas (encore)

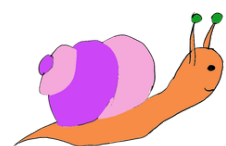
Tellement merci pour cette conf'
instructive, accessible, touchante,
remuante, et très bien vulgarisée.
Je souhaite à un plus grand
nombre de te découvrir.

Merci !! C'était beau, accessible,
dynamique, passionnant, aidant,
déculpabilisant ...
Et ta présence scénique est top.
Bon chemin à toi !



Merci beaucoup pour ce partage intime.
Ca me donne espoir pour la suite de ma vie.

Merci pour tes émotions partagées, et merci pour
la douceur dans laquelle tu nous as baignés.



Merci infiniment. J'ai appris des choses grâce à toi.
C'est fluide et tellement agréable de t'écouter.
Tes chansons nous prennent par la main, c'est si doux.

Merci, cela fait un bien fou de vous écouter,
d'entendre vos mots sur des maux,
de politiser ces sujets invisibilisés.
Vous êtes une pépite, mille mercis pour
vos recherches, votre force, votre générosité.

Quel rythme et quel travail scientifique !
Tu fais un job fantastique !



Superbe voix, très beau texte.
Merci pour ce partage, Waouh !

Merci, je suis rempli d'émotions, d'envie de
partager ce moment avec les personnes
que j'aime. Bon vent et merci à toutes
les choupinouteries de couleurs et
d'amours

Un très beau moment, des choses complexes
si bien expliquées, je suis admirative.
Merci pour votre sourire et votre bonne
humeur tellement contagieuse.

Cette générosité de planter des graines de possibles, c'est galvanisant.





IELS ONT ACCUEILLI LE SPECTACLE



LES ARTISAN.ES
DE L'ÉTINCELLE

Espace Culture de l'Université Lille 3, Lille (59)
Café-librairie L'interstice, Besançon (25)
Ferme du Joran, Orbe, SUISSE
La Zone du dehors, La Pesse (39)
La Bobine, Dole (39)
Le Récif (Rencontre des Continents, Poisson sans bicyclette), Bruxelles
Le Rayon vert, La Jette, BELGIQUE
La Grenze, Strasbourg (67)
Le Wagon Souk, Strasbourg (67)
O Bon Jardinier, Ingersheim (68)
La Maison Citoyenne, Strasbourg (67)
Ty Pouce, Quimperlé (29)
La Demeurée, Saint Contest (14)
L'Académie du climat, Paris (75)
Le café perché, Joigny (89)
La SCOPS, Besançon (25)
Local des siphoné-es, Lons le saunier (39)
Le Hangar(t), Lille (59)
Les Tanneries (les Lentillères), Dijon (21)
Ferme de la Maladière, Saint Denis sur Coize (42)
Rita plage, Villeurbanne (69)
Festiconf' (Centres sociaux d'Annonay), Annonay (07)
Le temps des cerises, festival "Elles gesticulent", Reims (51)
Le bus magique, Lille (59)
Chez Violette (journées de lutte contre les violences faites aux femmes), Lille (59)
L'Hybride, Lille (59)
Le Polder, Lille (59)





POUR ALLER PLUS LOIN



Le spectacle peut être suivi d'un **bord plateau, temps d'échange et de partage** **toustes ensembles**.

La participation à ce bord plateau d'associations ou structures de votre région invitées pour l'occasion est plus qu'appréciée : par exemple, Groupes d'Entraides Mutuelles, assos féministes, groupes anti-validistes, collectifs anti-grossophobie, le Planning familial de la ville, structures sur les VHSS, etc ...

C'est aussi l'occasion de faire connaître les structures de votre région et de créer du lien.



Je vous propose également différentes possibilités d'**ateliers d'éducation populaire et/ou artistiques (écriture, théâtre, ...)** (possible avant ou après le spectacle).

Ateliers sur la santé mentale

A l'aide d'outils développés par Psycom (<https://www.psycom.org/>), plusieurs ateliers possibles, pour :

- déstigmatiser et briser les clichés
- échanger autour de nos santés mentales, qu'elles soient bonnes ou par moments abimées par ce qui nous entoure : identifier les obstacles potentiels pour en prendre soin et mettre en commun nos ressources pour prendre soin de nous et des autres.

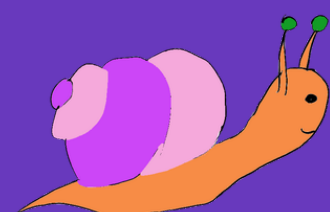
Cercles de partage

Cercles d'échanges et de partages sur une / des thématique(s) du spectacle :

Un espace guidé et cadré de réflexion autour de ce(s) sujet(s). Des petits outils ludiques peuvent amener à l'échange et à la discussion, puis à la mise en commun de nos histoires, pour nous relier les un'es aux autres.

Ateliers d'écriture / théâtre

Sur une / des thématique(s) du spectacle, proposition de jeux d'écriture pouvant prendre plusieurs formes et avoir plusieurs finalités à définir ensemble, dont la possibilité de les mettre en corps et en jeu théâtral





POUR ALLER PLUS LOIN (suite)



D'autres interventions et ateliers peuvent être inventés et personnalisés.

Théâtre-forum, théâtre-image, outils et jeux d'éducation populaire, récits de vie, bibliothèques vivantes, pratiques artistiques et corporelles, théâtre, écriture, clown, danse, etc ...

Je suis formé·e à beaucoup d'outils, et au sein du collectif avec qui je travaille, les Artisan.es de l'Étincelle, il y a encore d'autres personnes formées aux mêmes outils, ou à d'autres.

Un format plus ambitieux, avec plusieurs personnes à l'animation et sur un temps plus long, peut être imaginé.

Plein de choses sont possibles, en fonction de vos envies et de vos moyens.

Contactez-nous et on en parle !



Les ateliers, quels que soient leur forme et le média utilisé, seront toujours conçus avec **les valeurs de l'éducation populaire**.

Mais c'est quoi l'éducation populaire ?

L'éducation populaire repose sur le principe que **chaque personne est porteuse de savoirs**.

Elle invite à travailler **à partir des situations vécues par les personnes**, pour les partager, les mettre en commun, les analyser et en faire émerger un savoir collectif.

Elle reconnaît à chacun·e la capacité de s'exprimer, de confronter les idées et croiser les regards, de progresser et de se développer, afin d'imaginer **d'autres pistes pour répondre à la complexité des enjeux systémiques du monde**.

On regroupe dans l'éducation populaire un ensemble de pratiques ludiques et d'outils d'analyse, mais au-delà des outils c'est une approche ouverte et participative qui vise à **l'empouvoirement et à la transformation sociale, pour et avec les personnes**.



CONDITIONS FINANCIERES ET LOGISTIQUES



Cette conférence gesticulée est produite et diffusée par Les Artisan.es de l'Étincelle, qui me salarie lorsque je joue.

Nous pratiquons le **prix en conscience**. Vous allez choisir vous-même le tarif pour ma venue chez vous, sachant que pour le spectacle seul :

- **600€ correspond à un tarif juste.**
- Au-delà de 600€ (il n'y pas de plafond maximum !), cela permet que je puisse continuer à accepter d'intervenir pour des structures qui n'ont pas ou peu de moyens.
- Nous ne souhaitons pas descendre en dessous de 400€.

Pour vous aider dans votre réflexion sur le montant que vous souhaitez mettre, voilà tout le travail que ma venue chez vous nécessite, au-delà des 2h du spectacle :

- **la diffusion** : un temps presque quotidien de recherche
- **la communication** avec vous pour qu'on se mette d'accord
- **la préparation technique et logistique**
- **le temps administratif** : devis, facture, compta, payes, etc.
- **le temps de répétition** et re-crédation du spectacle : chaque représentation me demande 1 à 2 jours de répétitions ; et au-delà de ça, j'assure une veille quotidienne de l'état de la recherche sur les sujets que j'aborde, ce qui me permet d'être à jour sur mes connaissances théoriques
- **le temps de transport** aller-retour, de montage et démontage, puis rangement du décor jusqu'à la prochaine fois
- **mon temps d'atterrissage émotionnel** (temps non quantifiable) : ce moment que nous allons partager ensemble pendant le spectacle est un moment à la fois précieux et empouvoirant, mais aussi très vulnérabilisant pour moi, pour mes troubles psys et mes handicaps invisibles, et qui génère une très grande fatigabilité : le ou les jour(s) qui suivent une représentation ou une tournée sont des jours de repos intégral, qui me sont nécessaires





CONDITIONS FINANCIERES ET LOGISTIQUES (suite)



LES ARTISAN.ES
DE L'ÉTINCELLE

Au tarif sur lequel nous allons nous mettre d'accord seront à ajouter les frais de **trajet en voiture depuis Lille**.

(Je roule au GPL, qui est à seulement +/-1€ le litre et qui pollue beaucoup moins !)

J'ai aussi besoin d'un **hébergement** si je suis à plus de 2h de Lille. Je peux m'accommoder d'hébergement solidaire chez l'habitant'e, mais j'ai besoin d'une chambre à part ainsi que de dormir dans des draps propres.

Dans un monde idéal, je souhaiterais que le coût ne soit pas un frein, et la discussion est ouverte si le tarif reste un problème pour vous.

J'apprécie beaucoup l'aide et la mise en réseau pour trouver d'autres lieux pouvant m'accueillir aux alentours, et si la date est couplée avec une ou plusieurs autres dates dans la région, nous pouvons par exemple réfléchir à ajuster le tarif et à partager les frais.

Contactez-moi et on en discute !



Timing d'arrivée et installation :

J'arrive environ 2h30 avant l'heure du spectacle. Merci de vérifier la disponibilité de la salle à ce moment là.

Il me faut environ 2h d'installation, puis 30min d'échauffement.

Après le spectacle, j'ai besoin d'environ 45min pour le démontage et le chargement de mon véhicule.

Ajoutez à cela, même s'il n'y a pas de bord plateau, un temps pour des échanges informels afin de permettre les discussions et la rencontre, et également pour ne pas brusquer les gens à quitter le lieu.





M'ACCUEILLIR

Une conférence gesticulée n'est pas un spectacle comme un autre. Il s'agit - entre autres - de la part de la personne sur scène de partager des choses de son vécu qui peuvent être vulnérabilisantes.

Ainsi, même si la conférence gesticulée est un spectacle tout terrain qui peut s'adapter à des espaces non dédiés, **merci de vous assurer que les conditions dans lesquelles vous vous apprêtez à me programmer soient de bonnes conditions :**

- Merci de m'accueillir avec **soin et prévenance**
- Prévoir l'accès à une **loge au calme et chauffée** en hiver pour me changer et m'échauffer
- Au moins **1 personne pour m'aider** à décharger mon décor, puis m'aider à le recharger en voiture à la fin (je suis assez autonome pour le montage de mon décor sur scène, sauf pour le vidéoproj que je ne fournis pas - cf aspects techniques)
- Prévoir un **repas végétarien** pour après la représentation
- J'ai une **très grande fatigabilité, en particulier au bruit.** Merci d'essayer d'en tenir compte le plus possible pendant toute la durée de mon passage chez vous.



“ Le psychologique est politique,
de même que les traumatismes et
les expériences personnelles
qui façonnent les gens. ”
(bell hooks)



ASPECTS TECHNIQUES

J'ai besoin d'un **espace au sol de 4m x 3m (adaptable)**.

Je viens avec :

- un grand miroir psyché
- mon ukulele + une petite table sur laquelle je le pose
- un micro pour les parties chantées
- mon ampli + tous les câbles nécessaires pour assurer la sonorisation
- mon ordi sur lequel est mon diaporama
- divers documents et accessoires papier de ma scénographie

J'ai besoin de :

- un vidéoprojecteur en HDMI
- un écran ou autre surface blanche sur laquelle projeter
- une petite table basse ou autre support bas pour poser mon ordi
- une grande table hors scène côté entrée public, pour y déposer bibliographie, livre d'or et autocollants militants à prix libre

Veuillez noter que la vidéoprojection constitue une grosse part de ma scénographie. Merci de prévoir du matériel qui 'tient la route' (et que vous savez faire fonctionner, car pour ma part je ne connais pas les manuels de tous les vidéoprojecteurs existants).

Cette vidéoprojection n'est cependant pas la seule chose sur scène : je place aussi des éléments de décor à droite et à gauche de la surface de projection.

Dans certaines salles avec plus de 60/70 personnes, ou si vous estimez qu'une sonorisation est nécessaire, cette sonorisation ne peut se faire qu'avec un micro serre-tête ou micro-cravate sans fil (que vous devrez alors fournir).





CONTACTS



Rébecca Forster

contact mail : ventre.a.taire@gmail.com

linktree : https://linktr.ee/rebecca_forster



Spectacle produit par



[@artisanesdeletincelle](https://www.instagram.com/artisanesdeletincelle)

compagnie de spectacle vivant
collectif d'éducation populaire politique

Un grand merci et une immense gratitude à l'Étincelle, qui m'a accompagné.e dans la création de cette conférence gesticulée.



<https://l-etincelle.fr/>



Crédits photos : © Alan Raymond
© JC Meunier
© Daphné Linardos