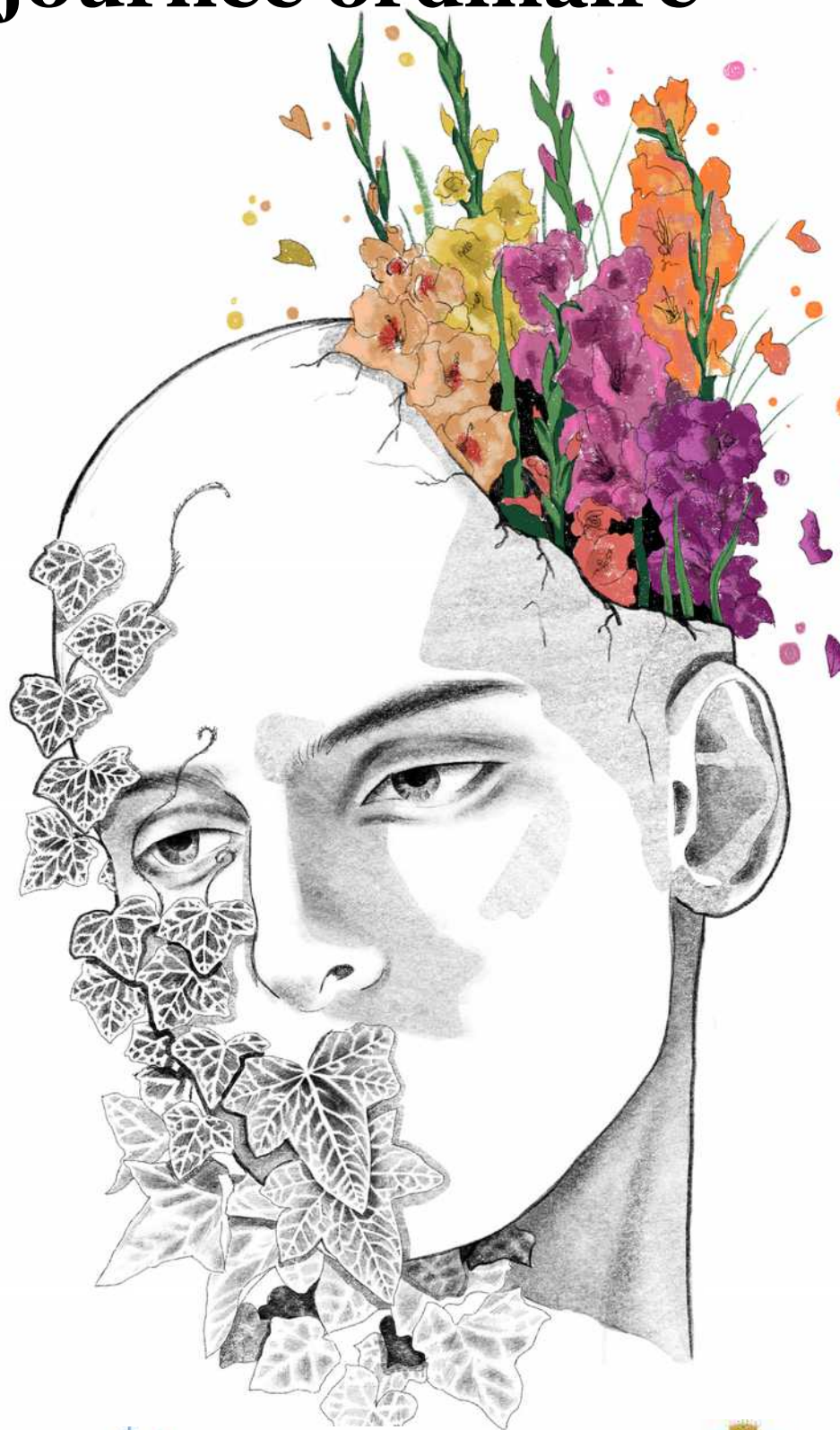


Une journée ordinaire



Naissance du projet

En 2019, Émilie Pirdas crée, avec sa compagnie, un seul en scène intitulé « Un nénuphar dans ma baignoire » qui nous plonge dans le monde merveilleux et ténébreux du docteur Pirdas. Ce spectacle est supporté par de nombreux partenaires comme le Théâtre de Grasse, Le Forum Jacques Prévert, L'Entrepont, La Friche Belle de Mai et La région Sud. Il bénéficie aussi de l'aide à la création du Pôle, Nice théâtre Arts Vivants de la ville de Nice en 2019.



Après la représentation du Nénuphar dans ma Baignoire au Théâtre Francis-Gag, organisé par le Conseil Local de la Santé Mentale, Émilie Pirdas évoque lors de son échange avec le public suite au spectacle le souhait d'écrire et mettre en scène un nouveau spectacle, mais cette fois-ci avec des personnes atteintes de bipolarité et d'aidants.

Elle constate un réel besoin pour certains spectateurs d'y participer. Suite à cette soirée la compagnie Un Poisson en Avril, le Conseil Local de la Santé Mentale de la ville de Nice et l'Association du Phare des 2 pôles décident de mettre en œuvre le projet. Les comédiens seront des adhérents du phare des 2 pôles, personnes atteintes de troubles bipolaires et aidants.

Les partenaires

CLSM

Le Conseil Local de la Santé Mentale (CLSM) de la Ville de Nice, porté par le Docteur Richard Chemla, Adjoint au Maire de Nice délégué à la Santé, à l'Ecologie et au Bien-être, réunit des élus, des professionnels de la psychiatrie, des représentants des usagers et des aidants.

Dans un esprit de concertation et de coordination, le CSLM définit et met en œuvre une politique locale et mène des actions pour améliorer la santé mentale et la prise en charge des populations concernées.

Compagnie Un Poisson En Avril

La compagnie Un Poisson En Avril (CUPEA) a pour objet la création et la diffusion des spectacles adultes et jeunes public. Nous abordons les thématiques comme le harcèlement scolaire, l'écologie Parallèlement, nous nous intéressons à la technique du Théâtre Forum. Nous mettons l'accent sur la création et nous engageons dans des propositions artistiques résolument contemporaines, avec toujours la volonté de transmettre, de créer un lien avec le public et susciter sa curiosité.

Le Phare des 2 Pôles

Le Phare des 2 Pôles est une association tournée vers l'Espoir en apportant du soutien aux personnes vivant avec un trouble bipolaire.

Les soutiens

Direction Régionale des Actions Culturelles
Direction Régionale de la Santé
Ville de Nice
Le Théâtre de la Tour
Le Théâtre Francis-Gag - Pôle Nice Théâtre & Arts Vivants

Nous sollicitons aussi le mécénat privé.

L'histoire

Dans cette journée ordinaire, des membres d'une association se rassemblent pour créer un spectacle sur la bipolarité. Mais comment arriver au but lorsqu'on est un funambule qui peut perdre l'équilibre à chaque instant ? L'intimité de la salle de répétition n'empêchera pas les souvenirs de rouvrir les blessures. Le spectateur assistera aux joies et aux tempêtes de ces gens ordinaires qui tutoient les extrêmes.

Ce spectacle est basé sur les témoignages des comédiens, personnes atteintes de troubles bipolaires ou aidants.



Une journée ordinaire, ce sont des êtres qui se rencontrent et qui ont un point commun : la bipolarité. Chacun la vit à sa manière, et pourtant ils sont intimement liés. Néanmoins, ils souhaitent dénouer ce fil qui les stigmatise. Ils sont comme tout le monde et leur journée ordinaire peut avoir des hauts et des bas. Ce qui est difficile, c'est que personne ne les comprend...

Certains comédiens pouvant parfois être absents pour de longues périodes, nous avons choisi de diviser notre pièce en tableaux indépendants reliés par le fil rouge de cette journée. Nous privilégions le travail de groupe et les monologues, afin que le spectacle vive et s'adapte à nos comédiens.

Processus de création du projet

En février 2023, Emilie et Christophe démarrent des ateliers théâtres ouverts à des personnes atteintes de bipolarité et aux aidants au théâtre de la Tour. Le but était d'initier les participants à la pratique du théâtre.

A la fin de cette première étape, une équipe de 9 comédiens est constituée pour la création du spectacle.

Nous avons abordé avec les comédiens les différentes facettes de leur vie de bipolaires : Les relations entre les individus, leur relation au monde, les relations familiales, la stigmatisation.

En second temps, nous avons procédé à de l'écriture au plateau autour du thème choisi. En octobre 2023, le Phare des 2 Pôles et la Compagnie Un poisson en Avril ont présenté des petites scènes de théâtre de la vie quotidienne de personnes souffrants de troubles bipolaires au centre social de la Ruche. Ils ont pu se confronter à la scène et échanger avec le public à la fin du spectacle.

L'équipe des comédiens et les intervenants de CUPEA ont continué à discuter lors des ateliers et les témoignages de chacun des participants ont été recueillis sous forme de questionnaire. Emilie Pirdas et Christophe Caissotti s'en sont inspirés pour écrire une histoire tout en restant proche de leur vérité et de leur réalité.

Le texte final est prêt.

Nous pouvons maintenant répéter la pièce « Une journée ordinaire »

Du réel à la fiction

Dans le projet, la compagnie CUPEA ne souhaite pas donner qu'une dimension réelle et intime à la bipolarité. Le choix de l'écriture et de la mise en scène n'est pas de retranscrire la réalité mais d'inventer une histoire, avec toute la matière récoltée lors des improvisations, témoignages et lui donner une dimension universelle.



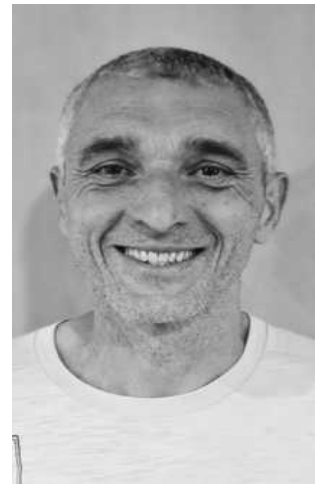
L'équipe de CUPEA

Christophe Caissotti

Christophe Caissotti a toujours écrit. Bouts de phrases, articles, nouvelles, il mettra du temps avant d'accepter l'écriture comme faisant partie de sa vie. Son métier d'informaticien a longtemps suffi à sa créativité, mais travailler sur la richesse et la diversité des sentiments humains lui manquait.

Christophe aime raconter des histoires qui parle des gens, de leurs faiblesses, de leurs envies et des mille et un stratagèmes qu'ils emploient pour que la vie ait du goût.

Il est l'auteur de la plupart des spectacles de la compagnie dont Lily, Les fantaisies verdoyantes de Madame Hêtre et Monstre.



Émilie Pirdas

Depuis 1996, Émilie collabore avec de nombreuses compagnies professionnelles en tant qu'auteure, comédienne, metteur en scène et chanteuse.

Elle joue dans le Cri du Choeur, opus 1, de 2002 à 2007 et sillonne la France, la Belgique et la Suisse. Elle joue dans "Le secret des nénuphars" en 2004 et 2005 au Théâtre de Nice et au Théâtre de la Criée. En 2009, elle met en scène "Stimulant amer et nécessaire", (compagnie Alcantara).

Elle fonde la compagnie Un poisson en avril en mai 2017 avec Christophe Caissotti. Elle écrit et joue un seul en scène, « Un nénuphar dans ma baignoire ».

Elle joue MOnstre, un spectacle sur le harcèlement scolaire écrit par Christophe Caissotti.



Les comédiens du Phare des 2 Pôles



Nadège Aghazarian



Nicole Delaporte



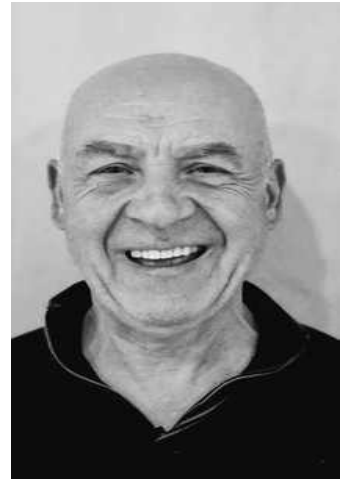
Arnaud Fontaine



Sophie Fournel



Véronique Gendry



Didier Grac

Manuel Marull



Florence Reibell



Isabelle Thevenot

Notes d'intention

Émilie

Ce qui m'a touché lors des premiers ateliers théâtre avec nos comédiens est la confiance qu'ils avaient à se raconter. J'ai senti une réelle nécessité pour les participants de se livrer et de dé-stigmatiser la « maladie ».

« *Nous ne sommes pas que des fous* » avait lancé, souriant, un participant au public lors de notre petite restitution de scénettes en octobre 2023. Cette phrase résonne en moi comme une évidence.

Aujourd'hui, j'accompagne les comédiens pour qu'ils dévoilent leur réalité, leur intime et la souffrance qu'ils portent en eux comme un sac trop lourd.

Sur scène, ils partageront la solitude qui les hante, la peur de ne pas être accepté, leurs extravagances, leur relation aux autres et au monde qui les entoure. Je révélerai au public la part d'ombre et de lumière qu'ils ont en chacun d'eux.

Nous nous autoriserons le rire. C'est un médicament nécessaire. Il soigne et permet d'exposer le tragique sans qu'il nous brûle les yeux.

Emilie Pirdas

Christophe

J'ai toujours été attiré par l'incapacité des humains à communiquer entre eux et la solitude qui en découle. La plupart des nouvelles ou des spectacles que j'ai écrits laissent transparaître cette idée en filigrane.

En participant au texte du spectacle d'Émilie Pirdas, un Nénuphar dans ma baignoire, j'ai été touché par l'incompréhension dont étaient victimes les personnes bipolaires, l'incompréhension de leur proches et la solitude qui en découlait. Cette solitude est une véritable souffrance. Offrir aux autres ce qu'il a de plus précieux en nous est un besoin essentiel.

Ce spectacle est un moyen pour moi de dévoiler le diamant que les personnes bipolaires recèlent et qu'ils ne peuvent offrir au monde.

Christophe Caissotti

Quelques extraits du texte

Le jour aide la nuit

SONIA – Ça fait trois nuits que je ne dors pas. Je deviens folle. Je cogite. Je n'arrête pas de cogiter. Les mots cognent dans ma tête. Ça ne s'arrête jamais. Comme un serpent qui se mord la queue. Comme un train qui n'aurait plus de frein, prêt à dérailler. Non, pas un train... Je suis la vache qui rumine en regardant passer les trains, sans jamais pouvoir les arrêter... Une petite voix me grignote le cerveau. C'est dur à expliquer... C'est comme s'il allait exploser ! Une cocotte minute. Ça fume ! C'est rouge ! Ça brûle !

LAURENCE – Peut-être que si tu sortais... Si ton visage prenait le soleil... Tu sais, le jour aide à la nuit.

SONIA – Laisse-moi. Je veux juste rester dans mon lit. Mon lit-refuge. Je m'y sens bien, lovée en chien de fusil, sous ma lourde couette. Elle me protège et me donne une limite à ne pas dépasser. Surtout ne pas dépasser. Ne pas déborder du lit, ne pas tomber. Je ne veux pas tomber.

LAURENCE – Si jamais tu tombes, je serai là pour te rattraper.

SONIA – Pourvu que je ne rencontre personne que je connais. J'ai honte ...

LAURENCE – Tu ne regarderas que mes yeux. Plonge dans mes yeux, plonge dans mon amour. Allez, viens !



C'est moi qui ramasse...

Le metteur en scène passe en trombe, suivi péniblement par les autres. Il lit des textes qu'il jette en l'air et repart en coulisse toujours suivi par les autres. Laurence suit derrière en ramassant les papiers.

METTEUR EN SCENE – Je vous vois bien lire des textes de tragédie antique. Dans un spectacle, ça le fait toujours ! Antigone par exemple, c'est la bipolaire par excellence !

Deuxième passage du metteur en scène jetant toujours des papiers en l'air. Laurence derrière.

METTEUR EN SCENE – Faudra penser à acheter un micro pour le mettre à jardin. Florence, tu t'en occupes ? Un bon micro, hein ? Une marque allemande de préférence, genre Shure, Telefunken ou BeyerDynamic... enfin, tu vois !

Troisième passage du metteur en scène jetant toujours des papiers en l'air.

METTEUR EN SCENE – Et à ce moment, je vois bien une chorégraphie avec des masques...

Florence s'arrête en milieu de scène et montre une feuille au public

LAURENCE – C'est moi qui ramasse. Leurs idées sont comme ces feuilles jetées en l'air, elles finissent par retomber. Même dans leurs phases d'excitation les plus hautes, même s'ils se sentent surpuissants et au-dessus des bassesses de ce monde, ils n'échappent pas à la gravité.

Alors, je suis là pour ramasser, pour nettoyer le gâchis, pour recycler ce qui peut l'être. Je suis la femme, la mère, la sœur... Je suis n'importe qui... Je ne suis personne. Je suis l'aidant. Je suis son ombre. Toujours derrière à courir. Pour le rattraper lorsqu'il tombe quand il est au plus bas. Pour le retenir vers le sol quand ses crises le font voler trop haut, pauvre Icare oubliant que ses ailes sont faites de cire. Et pourtant je reste. Pour me brûler les yeux quand il est soleil... Pour plonger avec lui quand il est ténèbres...



Table des matières

Naissance du projet.....	2
Les partenaires.....	3
CLSM.....	3
Compagnie Un Poisson En Avril.....	3
Le Phare des 2 Pôles.....	3
Les soutiens.....	3
L'histoire.....	4
Processus de création du projet.....	5
Du réel à la fiction.....	5
L'équipe de CUPEA.....	6
Christophe Caissotti.....	6
Émilie Pirdas.....	6
Les comédiens du Phare des 2 Pôles.....	7
Notes d'intention.....	8
Émilie.....	8
Christophe.....	8
Quelques extraits du texte.....	9
Le jour aide la nuit.....	9
C'est moi qui ramasse.....	10