

JE NE SUIS PLUS DÉSOLÉE

*Comment percevoir le monde
quand on ne l'a jamais vu ?*

un spectacle

de et avec

Sophie-Victoire Trouiller

co-écrit et mis en scène par

Paule Guyard



Dossier pédagogique

~ Chapitres ~

OBSERVER – La vie sans la vue – les cinq sens

- L'ouïe, la perception des sons
- Le toucher
- L'odorat
- Le goût
- La vue

VIVRE ENSEMBLE

- Harcèlement
- Citoyenneté
- Vulnérabilité et confiance
- Amitié

PENSER LE MONDE SENSIBLE ET LE MONDE INVISIBLE

- Nature et science
- L'amour des mots et de la littérature
- Figures de style
- Langage image
- Perception – sensation : la synesthésie

ECRITURE ET MISE EN SCENE

- Genèse
- Chemin d'écriture
- La mise en espace
- L'univers musical

INFORMATIONS

- Nous contacter

"Bienvenue dans mon monde" ou comment vivre avec 4 sens ?

L'ambition première de la pièce est d'inviter les spectateurs à accéder à l'univers d'une aveugle de naissance qui se retrouve face au manque de ce qu'elle ne peut pas connaître et partage ses efforts d'adaptation constants au monde des voyants. Le spectateur est appelé à imaginer la vie, les représentations mentales de Sophie.

La conception et la réalisation de ce *Seule en scène* ont vocation à offrir un moment de rencontre entre les deux mondes.

Depuis sa création en janvier 2025, ce spectacle tout public, a accueilli des spectateurs de 5 à 90 ans, suscitant beaucoup de questionnements.

Le vif intérêt des enfants et des adolescents, étonnés, curieux ou admiratifs, nous a donné envie de le présenter plus largement à un public scolaire.

Dans ce dossier nous proposons aux équipes éducatives des thèmes et des pistes d'études possibles pour les élèves. Libres à elles de puiser dans ces sources selon les centres d'intérêts et les âges (primaire CE2 / CM1 / CM2, Collège, Lycée).

OBSERVER - La vie sans la vue

Après avoir été rapidement plongés dans l'obscurité et enveloppés dans la musique apaisante de Brahms, les spectateurs retrouvent le confort de la vue mais sont invités à imaginer la vie dans le noir. Respirer la lavande dont Sophie fait sa "madeleine de Proust", visiter sa maison, espace de sécurité par excellence, écouter la musique et les textes qu'elle aime, plongent le public dans la poésie d'un paysage vivant peuplé de sons, de sensations et d'émotions intenses.

L'ouïe, la perception des sons

**"C'est fou ce qu'on entend bien quand on ne voit pas, vous ne trouvez pas ?
Moi, j'écoute toujours bien, pas besoin de baisser mes paupières.
Tenez, écoutez ... regardez ! "**

Lecture audio - musique et sonL

La musique et les sons ont une place prépondérante dans le quotidien de Sophie-Victoire. Notamment pour " lire".

Question : les personnes déficientes visuelles sont-elles une meilleure audition ?

Réponse : elles ont le même outil mais par nécessité font l'effort de le développer beaucoup plus qu'une personne qui voit.

Prolongement pédagogique : activités avec la classe

- Expérimenter l'écoute les yeux fermés de sons plus ou moins forts, agréables ou désagréables.
- Proposer aux élèves d'enregistrer des sons insolites et les faire deviner au reste de la classe.

Ex : machine à café, pieds sur le paillason, clavier d'un ordinateur...



Le toucher

"Venez, entrez, Comme vous le voyez... pas, il y a plein de miroirs sur les murs. Petit silence pour écouter la réaction du public. Je vous parle de miroirs. Bien oui. J'adore toucher le verre. C'est frais, très doux. "

Les mains, la peau

Sophie-Victoire en blouse blanche manipule de la terre quand elle commence à décrire sa maison. Promener ses mains sur une sculpture lui permet de la découvrir.

Activité avec la classe

- Proposer des matières à toucher pour les faire deviner, les yeux bandés.
Ex : Farine, laine, papier de verre, miroir...

L'odorat

"Quand mon père m'emmenait faire un tour, il me prenait sur son dos et parfois il s'arrêtait pour me mettre dans la main des petits brins de lavande. Il me les faisait frotter, sentir, et quand je sens cette odeur, je revis la sensation d'être sur le dos de mon père. "

Sentir

Ce sens est plus souvent perçu comme ramenant à l'enfance, voire même à notre animalité.

Activité avec la classe

- L'atelier des senteurs : reconnaître les yeux bandés les senteurs proposées.
Ex : fromage, chocolat, lavande, menthe, agrumes...

Le goût

"Hum, excusez-moi, j'ai besoin d'une petite pause chocolat. Un garçon, que j'ai rencontré à une fête m'a fait rire et m'a bien charriée quand je mangeais : « Parler ou manger, il faut choisir, Sophie ! » Moi, j'y peux rien, ce sont mes deux activités préférées. "

Goûter

Salé, sucré, acide, amer, umami (savoureux en japonais).

Langue, salive, papilles : le goût des mets, des boissons ou le goût de vivre ?

Activité avec la classe

- L'atelier du goût : les yeux bandés reconnaître quelques saveurs
Ex : deux chocolats différents, un pomme, une eau pétillante, une feuille de ciboulette...

Activités possibles pour les 4 sens : Atelier dessins et écriture :

Les yeux fermés : tracer sur le tableau, sur une feuille des formes géométriques.

Composer quelques lignes sur :

- L'ouïe : un air de musique ou un bruit insolite entendu la première fois.
- Le toucher : la découverte agréable ou désagréable d'une sensation par le toucher
- L'odorat : évoquer une ambiance olfactive (lieu, circonstances etc...)
- Le goût : décrire la découverte, l'attrait ou la répulsion d'un met, d'une saveur.

Réf. lectures : Philippe Delerm. *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*
Erri de Luca *Récits de saveurs familières*

La vue

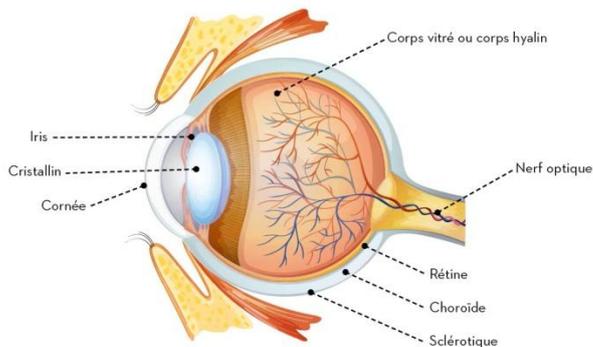
"Mes images à moi ce sont des mots que j'associe les uns aux autres. "

Voir

La vue est le sens qui permet de réagir à l'environnement distant au moyen des rayonnements lumineux.

L'image se forme sur la rétine (les photorécepteurs donnent accès à la lumière et aux couleurs). Elle rejoint le cerveau par le nerf optique.

L'ŒIL



Ne pas voir

« Je n'ai jamais compris ce qu'était une image. La sensation visuelle je ne l'ai jamais eue. La représentation mentale de mon environnement passe par les quatre autres sens. »

S'adapter : la vue modifiée :

"Pendant toute mon enfance, je volais déjà dans les mots. Je lisais plein de livres. Enfin je les écoutais, sur des cassettes. Je lisais en braille bien sûr, "

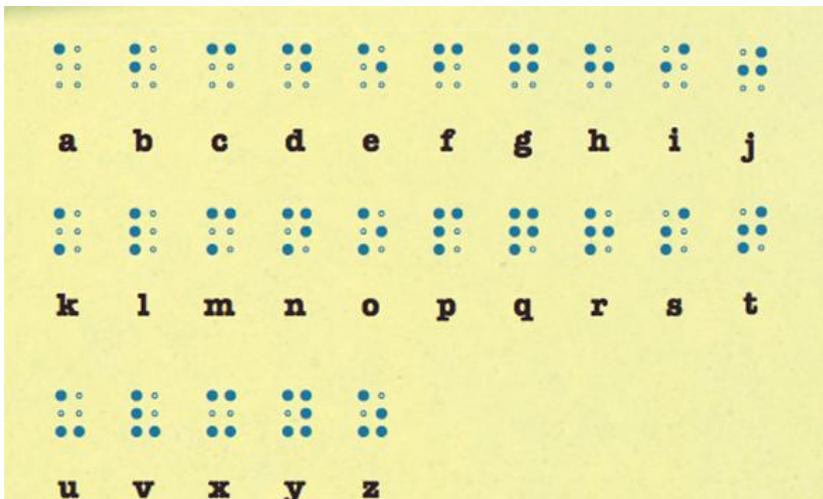
De l'écriture/lecture en Braille aux nombreuses performances technologiques des outils numériques pourvus de synthèses vocales : téléphone, ordinateur et scanner, les feux parlants dans les rues... nombreux sont les outils précieux pour m'adapter au monde des voyants, au monde tel qu'il est. (bandes podotactiles, canne blanche...)

L'alphabet braille est un système d'écriture tactile à points saillants.

Louis Braille, né le 4 janvier 1809 à Coupvray , mort le 6 janvier 1852 à Paris, est un enseignant, inventeur et musicien français. Il est l'inventeur éponyme d'un système d'écriture tactile à points saillants, à l'usage des personnes aveugles ou fortement malvoyantes.

<https://www.avh.asso.fr/nos-solutions/tout-savoir-sur-le-braille/lecture-braille>

Prolongements pédagogiques : activité avec la classe



1) Ecrire son prénom à l'aide de cet alphabet :

2) Expérimenter sous les doigts un alphabet Braille

Les repères à prendre lors de mes déplacements, l'effort de représentation mentale des endroits familiers, me demandent une concentration et une vigilance constante, source parfois d'une bonne fatigue, sans oublier les agressions sonores !

Je rêve que personne ne s'aperçoive de mon handicap, malgré les obstacles qui subsistent.

Contrariée de chercher continuellement ma place dans la société, j'invite le public à s'identifier, à s'adapter à mon monde. (Peut-être pour dissiper le sentiment d'exclusion que j'éprouve parfois.)



"Écoute ceux dont l'exigence s'adresse à ton intelligence."

Harcèlement

«...mais j'ai souffert du regard des autres, au collège surtout... »

Exclusion / Inclusion ? Harcèlement .

-« Vivant mal mon manque d'autonomie, je suis souvent étreinte par un sentiment d'impuissance et de redevabilité vis-à-vis des autres... impossible de faire comme si le handicap n'existait pas. Surtout quand certains, en particulier au collège, me le rappelaient cruellement, lourdement. »

Les propos, les actes humiliants, blagues à la limite du malveillant (chaussures piquées, porte des toilettes bloquées pour m'empêcher de sortir...), ce genre de comportement des « camarades » contribuent à la création d'une image dévalorisée de soi-même.

**"En fait t'es une sorte de limace
Qui partout où elle va, laisse des traces..."**

Pistes d'étude ou de discussion sur le sujet harcèlement :

Le harcèlement : un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus avec des moyens divers – paroles, gestes, mise à l'écart, messages électroniques ou téléphoniques - , de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule.

De la blague au harcèlement ; où commence le phénomène ?

« -C'était pour rire... - Vraiment ? ». Comment distinguer réflexion, critique, blague, insulte, volonté d'exclure, de blesser ?

Activité avec la classe.

Jeu de rôles sur scène. Chercher différents motifs de harcèlement et créer une situation sur scène harceleur/harcelé en échangeant les rôles.

Des solutions contre le harcèlement :

Reconnaître ses émotions, développer l'empathie, la solidarité.

Oser créer une minorité agissante pour stopper le phénomène d'exclusion et d'humiliation....

<https://lea.fr/je-m-informe/articles/comment-lutter-contre-harcelement-scolaire/boite-outils-lutte-contre-harcelement-scolaire>

La préoccupation partagée – Podcast J'ai harcelé, épisode 5

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/jai-harcel%C3%A9-et-aujourd'hui-%C3%A9cole-de-l'empathie-5-6/id1778027435?i=1000677693259>

Citoyenneté

"J'aurais bien aimé être négociatrice pour le GIGN par exemple."

Comment exercer sa citoyenneté quand on ne voit pas ?

Respect, impartialité et équité sont les trois valeurs phare de la citoyenneté.

« Cette valeur repose aussi sur la reconnaissance de la dignité de chaque personne et sur l'acceptation des différences entre les humains. »

<https://www.conseil-etat.fr> > etudes-et-publications

Inclusion et capacités :

Après avoir effectué un service civique, il ne m'a pourtant pas été possible de passer le brevet de secouriste... Question de limites, principe de réalité.

Il y a les limites objectives (je ne conduirai jamais un véhicule), il y a les croyances limitantes et les idées reçues de la société sur les non-voyants.

Cependant trouver sa juste place en fonction de ses capacités, de ses goûts, désirs et de l'exercice de la volonté est possible.

J'ai avancé et j'avance : études de Droit (Master1) et Relations Internationales (Master 2), différents stages, évolution dans deux domaines du milieu théâtral (diffusion de spectacles et le métier de comédienne), composition musicale...

Vulnérabilité et confiance

" L'impuissance, c'est le sentiment qui me fait le plus peur. "

Je me livre sur mon existence, pas tout à fait comme les autres, et pourtant marquée par des joies, mais aussi des souffrances que chacun peut vivre. Parmi ces dernières, l'impuissance face à la maladie ou à la tristesse de mes proches, m'ont particulièrement touchée. Élevée au sein d'une famille aimante et unie, je pensais que les adultes étaient quasiment indestructibles, jusqu'au jour où j'ai entendu pleurer ma mère. J'ai découvert que la vulnérabilité peut toucher les personnes représentant protection et toute puissance, expérience marquante de l'empathie. Découverte aussi que **la sincérité** reste le plus beau gage d'affection et d'amitié qu'on puisse offrir.

C'est grâce à elle que je crois pouvoir distinguer ceux qui apprécient ma compagnie de ceux qui la tolèrent, ceux qui veulent me blesser de ceux qui ont la volonté de me faire progresser...

Amitié

"Elle s'appelait Isabelle, elle était libanaise et on était tout le temps ensemble."

Les liens les plus forts se tissent avec ceux qui nous aiment trop pour nous mentir.
Choisit-on vraiment ses amis ?

Des événements importants aux petits plaisirs quotidiens les amis nous apprennent qui nous sommes et pourquoi nous vivons.

Activité en classe

Proposition de composition d'un poème par les élèves, libre ou sous forme d'acrostiche

A
M
I
T
I
E

Le « vivre quelque chose ensemble » me rend d'autant plus curieuse des découvertes que le monde sensible et le monde invisible peuvent m'offrir.



OUVRIR LES LIVRES POUR OUVRIR LES YEUX

Penser le monde sensible et le monde invisible (imaginaire)

"D'ailleurs, les études ont été un moment formidable : j'ouvrais les yeux sur le monde et je me faisais des copains"

Nature et science

"J'adore savoir que les poils des fourmis maliennes décomposent la lumière pour se protéger du soleil. "

Le monde invisible le reste pour ceux qui n'ont pas le goût d'explorer, d'apprendre. Si je ne peux pas observer la nature avec mes yeux, il est aussi apaisant et enrichissant d'écouter les chercheurs qui l'étudient.



J'ai toujours aimé découvrir et apprendre, où chercher les informations, comment les analyser, les confronter. J'ai appris à exercer ma curiosité, à développer mon esprit critique et mon intérêt pour les découvertes scientifiques.



Prolongement avec la classe, étudier la composition de la lumière

Le noir : absence de lumière.

Le blanc : toutes les couleurs de l'arc en ciel

Le prisme : triangle de verre qui décompose la lumière blanche

Les fourmis maliennes ont des poils en forme de prisme.

L'amour des mots et de la littérature

" J'écoutais sans comprendre, comme de la musique ... aujourd'hui encore certains mots me transportent. "

Les mots semblent parfois se définir d'eux-mêmes par leur simple prononciation, raison pour laquelle ils nous émeuvent davantage. D'autres fois, on peut rêver à ce qu'ils nous évoquent.

Je suis passée du livre braille (cartonné) au livre papier imprimé qui m'a longtemps fasciné. Cet objet mystère dont j'aime tant la forme, la texture, le son et l'odeur, s'est révélé à moi, tel un véritable éblouissement, grâce au progrès scientifique (scanner équipé d'une synthèse vocale).

Les auteurs m'ont appris à aimer les mots et ont nourri mon imagination.

Suggestions de lecture...

Roald Dahl :	<i>Charlie et la chocolaterie – Matilda - Le bon gros géant*</i> *J'ai appris les proportions avec ce livre
Marcel Aymé	<i>Les contes du chat perché</i>
Les classiques	<i>Le roman de renard, Les pièces de théâtre de Molière</i> <i>Les nouvelles et romans de Guy de Maupassant</i>
Alphonse Daudet	<i>Les lettres de mon moulin</i>
Edmond Rostand	<i>Cyrano de Bergerac</i>
J K Rowling	<i>Harry Potter</i> et tant d'autres....



Figures de styles

" Au fil de la plume, Corneille ou Molière avaient-ils conscience d'employer des paronomases, des oxymores. "

Les figures de style ; dans le texte : « oxymores, paronomases, allitérations... »

Prolongement pédagogique en classe.

- Chercher dans le texte de la pièce relever des exemples de figures de style :
Ex : " Cette obscure clarté qui tombe des étoiles. " (Corneille – Le Cid) = oxymore

- Inventer une phrase avec les figures de style suivantes :

Euphémisme – Hyperbole – Oxymore – Paronomase – Allitération – Enumération —
Métaphore – Litote – Métonymie – Antiphrase – Antithèse – Paradoxe

Langage image

"Ce qui me permet de me regarder dans la glace."

Pour une personne qui ne voit pas, est-ce que c'est mentir de prononcer cette phrase? Non, c'est tout simplement parler comme tout le monde, tout en mettant de l'humour dans la vie.

Perception, sensations : la synesthésie*

" Les parfums, les couleurs et les sons se répondent. "

« Grâce à mon amour des mots et aux curieuses associations d'idées que produit mon imagination, j'assume avec une franche dérision l'étrangeté de mon univers où les quatre sens se répondent. En touchant du verre, je pense à la voix de ma mère, en sentant la lavande, j'ai la sensation de voler... Il en va de même pour les mots qui changent étonnamment de sens : la compote industrielle devient compote électrique, le mot « juger » me fait penser au jus d'oranges pressées. Enfin, c'est à dessein que j'emploie parfois un langage visuel, d'une part pour montrer à quel point ce champ lexical est présent dans le langage courant, d'autre part pour apprivoiser un sens dont j'ignore tout. »

* La synesthésie peut consister à associer un nom qui renvoie au sens de la vue (une couleur) à un adjectif décrivant la sphère du toucher (chaud ou froid). Cette association heurtée donne au lecteur ou au spectateur un sentiment d'aliénation fort ou quelque peu poétique.



"Mon goût du théâtre vient peut-être de là."

Les étapes

- Entretiens sous forme de jeux de questions / réponses enregistrées
- Réécriture à deux mains à partir des notes et des enregistrements.
- Structuration du texte
- Relecture par des personnes extérieures
- Passage à la mise en scène : construction d'un espace sécurisé
- Apprivoiser le texte, les repères, les obstacles, les accessoires
- Le chant et la musique au cœur du propos.
- Premiers filages devant l'œil bienveillant et exigeant de comédiens.

Genèse

Sophie a rejoint les ateliers du Bric et Broc Théâtre en 2016 et joué dans deux spectacles où évoluaient de nombreux personnages : *Bouillon d'immeuble* de Gabriel de Sainte Marie et *Le guignol au gourdin* de Federico Garcia Lorca.

A l'issue d'une année d'atelier, en juin 2022, à la terrasse d'un café, j'ai proposé à Sophie de monter un spectacle sur elle et la manière dont elle vit sa vie sans la vue. Nous sommes convenues de l'écrire ensemble.

Le chemin d'écriture

En septembre j'arrive chez Sophie, qui me montre son entrée couvertes de miroirs ; je sors des questionnaires pour une série d'entretiens questions/ réponse et de discussions à bâtons rompus, qui me permettent de découvrir l'univers de Sophie et son rapport au monde.

Avec la révision de mes notes et la transcription des enregistrements par Sophie (et non par un logiciel) commence l'écriture du texte.

Nous avons écarté la fiction pour ébaucher l'écriture d'un dialogue, entre Sophie et moi-même. La forme « seule en scène » est rapidement devenue évidente. Nous avons aussi écarté l'intervention d'une voix off, pour créer un lien plus direct avec le public. Nous avons enrichi le propos par l'insertion de textes élaborés par Sophie à partir d'improvisations.

La lecture par une comédienne / auteur (merci Angélique !) et ses commentaires nous ont aidé à préciser la structure profonde du texte.

La mise en scène

Un lieu de création ayant été trouvé pour janvier 2025, le travail de mise en espace commence en septembre 2024.

Diriger un acteur non voyant oblige à utiliser des expressions et des indications précises. Cette adaptation exigeante fut riche d'expérience pour la metteuse en scène.

Le premier axe du travail a porté sur [les repères](#) :

À partir des difficultés d'orientation de Sophie - « Suis-je face ou dos au public ? », « Comment éviter ou percuter à bons escient, les obstacles ? » - et de la description de sa maison en début de spectacle, nous avons créé un espace familier, représenté par une table, un fauteuil, un tabouret. Autant de repères sécurisant qui changeront de place au fil de la représentation, comme pour l'inviter à sortir de sa zone de confort.

Les bandes d'orientation délimitent l'espace pour éviter à Sophie de se retrouver sur les genoux des spectateurs.

Le choix des [accessoires](#) est venu au fil des séances, le porte manteau idéal complétant le décor.

L'argile que les mains de Sophie pétrissent et la forme qu'elle cherche à lui donner permettent de lier l'énergie de l'action physique au propos. La terre symbolise le monde physique face au monde des idées.

L'œil exigeant et bienveillant d'amis comédiens/ metteur en scène (merci Jean-Louis) ont parachevé le chemin des répétitions vers les premières représentations en janvier.

L'univers musical

"J'aimerais bien jouer avec d'autres musiciens. Je rêve de retrouver cette espèce de symbiose entre tous les instruments, vibrer dans cette harmonie de la musique qui résonne."

De Brahms à Yann Tiersen, de Barbara Pravi à Grand Corps Malade, les musiques accompagnent les mouvements de l'âme, agissent comme un révélateur d'émotions, pour mieux rejoindre chacun des spectateurs.

Sophie engage par son chant l'intime de ses mouvements intérieurs pour plonger le public dans la poésie d'un paysage vivant peuplé de sons et de sensations.

Elle a composé les paroles et la musique des poèmes *Avance* et *Boadicée*

Avance, quand ils te traînent plus bas que Terre
Avance, même si pour eux tu sais rien faire
De toute façon ça doit être vrai
T'es encombrante, tu sens mauvais
En fait t'es une sorte de limace
Qui partout où elle va laisse des traces
Avance, Comment pourrais-tu te défendre ?
Avance, comment pourraient-ils te comprendre ?
Tu te réfugie dans le préjugé
Pour toi enfant égale danger
Tu ignores même ceux qui t'aiment bien
Ceux qui ne te disent jamais rien
Avance, et ne pense plus au temps perdu
Avance, et oublie ceux qui t'ont mal vue
Retrouve le respect et l'honneur
Habille ton âme d'ardeur
De toute façon tu es blindé
Oublie ceux qui veulent te blesser
Écoute ceux dont l'exigence
S'adresse à ton intelligence
Avance, Avance, avance !!!



INFORMATIONS ~ Nous contacter

Je ne suis plus désolée



Production
Comédienne
Mise en Scène
Crédit photos
Création lumières
Musiques

Bric et Broc Théâtre.
Sophie-Victoire Trouiller
Paule Guyard
Jean Louis Carrère – Samara Nasser
Théo Théâtre
Johannes Brahms, Yann Tiersen
Barbara Pravi, Grand Corps Malade
Sophie-Victoire Trouiller

Bande annonce

<https://youtu.be/Plv6rkR4eSo>

- Ce spectacle (55 mn) peut être présenté dans votre établissement.

Un temps de préparation de trois heures est nécessaire pour adapter le dispositif scénique et que la comédienne l'apprivoise.

Nombre maximum de spectateurs : 60 pour préserver l'atmosphère du spectacle.

- Deux classes peuvent se déplacer au Théo Théâtre sur le temps scolaire (20 rue Théodore Deck – Paris 15^{ème})

- La représentation peut être accompagnée :
 - d'un échange « bord de plateau » avec l'équipe
 - d'un atelier théâtre construit à partir des thématiques de la pièce
 - Vivre avec un handicap
 - Le harcèlement
 - La prise de parole en public
 - L'alexandrin : respiration, scansion et déclamation



- Conditions et devis sur demande.

Contacts

Compagnie Bric et Broc Théâtre – MVAC7 – 4 rue Amélie -75007

– bricetbroctheatre@gmail.com
www.bricetbroctheatre.fr

Tel Paule Guyard 06 14 30 91 29

Tel Sophie-Victoire 06 15 91 08 71 – sophietrouiller@orange.fr



siret 445 286 826 00026 - code APE 9001Z – licence : PLATESV-R-2022-007555