



Cahier d'accompagnement au spectacle *Un nuage dans mon ventre*

**Pour la représentation sensoriellement adaptée
(RSA)**

L'affiche

**BOUGE
DE LÀ**
DANSE JEUNE PUBLIC
PRÉSENTE

Un usage dans mon ventre

DIRECTION ARTISTIQUE
HÉLÈNE LANGEVIN



INTERPRÉTATION ET CRÉATION
JESSICA GAUTHIER, LIANE THÉRIAULT ET JÉRÔME ZERGES
MARILÈNE BASTIEN, LUCIE BAZZO, MARTIN BELLEMARE, MARIE-EVE CARRIÈRE, BERNARD FALAISE, GÉNÉVIÈVE LESSARD, GUY FORTIN, MARTIN LEPAGE
VISUEL : JULIE PARENT

CHORÉGRAPHE ET MISE EN SCÈNE
AUDREY BERGERON ET HÉLÈNE LANGEVIN

ÉQUIPE DE CRÉATION
AVEC LA VOIX DE MARGOT LASBATS

BOUGEDELA.ORG



Les interprètes



LIANE THÉRIAULT



JESSICA GAUTHIER



ALEX TURCOTTE

Deux danseuses et un danseur qui utilisent toutes les parties de leurs corps pour exprimer diverses émotions.



La forme (danse)



- La danse fait confiance à l'intelligence du spectateur·ice.
- Le vocabulaire physique raconte les émotions.
- L'expression se dégage d'un mouvement, en jouant avec le rythme et en dansant avec l'autre (interaction ou interrelation).

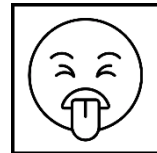
Dénuée de mots mais chargée d'émotions, la danse ouvre la voie à l'abstraction et à la poésie.



Le spectacle



- ***Un nuage dans mon ventre*** propose une plongée dans les émotions humaines.
- Les trois artistes donnent corps aux six émotions de base :
 - la joie,
 - la tristesse,
 - le dégoût,
 - la surprise,
 - la peur,
 - la colère.
- Les émotions provoquent des réactions physiques :
 - un rire spontané,
 - des larmes,
 - une grimace,
 - un nuage dans le ventre.
- Mouvements, couleurs, rythmes et réflexions permettent à chacun-e d'apprécier et d'appivoiser le spectacle.
- Chaque enfant reste libre d'interpréter le spectacle à sa guise, laissant libre cours à son imagination et à son nuage intérieur pour créer sa propre histoire.



Un nuage dans mon ventre, c'est une invitation à vous laisser surprendre par le pouvoir de la danse.



Les émotions

Le spectacle en 6 mots / 6 images



Des questions philo

- Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi cela sert-il?
- Peut-on obliger quelqu'un à être de bonne humeur? Pourquoi?
- En quoi le dégoût peut-il être une émotion importante?
- Pourquoi préférons-nous généralement les moments joyeux?

Qui n'a jamais été envahi d'émotions complexes et paradoxales ?
On apprend à les reconnaître, les observer, les apprivoiser.



Des questions créatives

- Est-ce que les émotions ont une couleur?
- Quelle forme prennent-elles?
- Quelles sont leurs textures?

Reconnaître une émotion, c'est se donner le pouvoir de la transformer!



Section des parents / des accompagnateur·trice·s

Les premières émotions que vivent les enfants sont les émotions primaires, aussi appelées émotions de base ou universelles. Les six principales apparaissent au cours de la première année de vie : joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise.

Les émotions secondaires apparaissent au cours de la deuxième année, au moment où votre enfant prend conscience qu'il est différent des autres et qu'il est une personne à part entière. Cette découverte amène votre tout-petit à ressentir des émotions liées à la conscience de soi, comme la gêne et la jalousie.

Un peu plus tard, au cours de sa troisième année, votre enfant expérimente des émotions secondaires qui nécessitent de comprendre des règles, des normes et des objectifs à atteindre. C'est le cas de la culpabilité, de l'embarras et de la fierté.

Au fur et à mesure que votre enfant grandit et développe sa pensée, il perçoit et interprète les situations différemment, ce qui a un effet sur ses réactions émotives. Avec le temps, votre enfant devient donc plus habile à maîtriser ses émotions, parce qu'il comprend mieux le monde qui l'entoure.

En plus de développer ses émotions, votre enfant apprend peu à peu à décoder celles des autres. Pendant sa première année, il commence à percevoir les émotions de son entourage même s'il ne les comprend pas encore.

Vers 1 an, il peut ressentir des émotions vécues par ses parents et cela peut influencer son comportement.

À 3 ans, la plupart des tout-petits peuvent lire la joie, la tristesse, la peur et la colère sur les visages, mais il leur arrive encore de ne pas bien les reconnaître.

D'où vient l'inspiration pour le titre du spectacle ?

« Nous souhaitons une métaphore qui représente bien l'éventail émotionnel des petits. Le nuage peut autant annoncer la venue d'un orage que donner l'impression d'un gros coussin doux et moelleux ! » explique Audrey Bergeron.

La scénographie



La scénographie du spectacle aborde les réflexions suivantes :

- Et si on portait les émotions sur nous, comme des vêtements?
- Et si les émotions avaient chacune une couleur?

- Le décor est haut en couleur :
 - Le tapis de danse est peint d'une multitude de couleurs!
 - Il y a près de 130 costumes sur scène!
 - Plus de 160 cintres sont accrochés aux 5 chariots à vêtements!
- Le rideau à l'arrière du décor est entièrement fait de tissus recyclés.

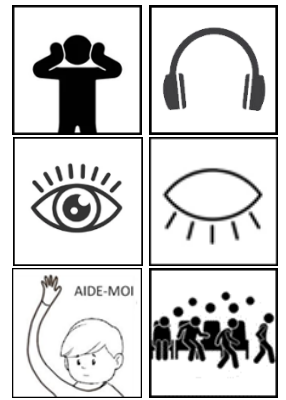
Les deux chorégraphes invitent le public à se connecter pleinement à la **palette émotionnelle** du spectacle, créant ainsi une expérience scénique captivante et profondément personnelle.



Si je ne me sens pas bien pendant le spectacle

Je peux :

- Boucher mes oreilles ou mettre des coquilles, si je suis sensible au son.
- Fermer mes yeux, si la lumière m'éblouit ou que quelque chose me fait peur.
- Demander de l'aide.
- Sortir de la salle, accompagné·e d'un·e adulte.



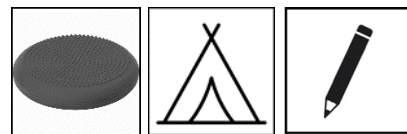
Si j'ai besoin, je peux demander au personnel d'accueil de m'apporter :

- Des coquilles
- Un toutou lourd
- Un outil sensoriel (fidget)



Si je sors de la salle, je peux :

- Me rendre dans la salle de repos.
J'y trouverai :
 - Des fauteuils et des coussins
 - Des couvertures et des toutous lourds
 - Des coquilles
- Me rendre dans l'espace dynamique.
J'y trouverai :
 - Des assises dynamiques
 - Des tentes
 - Des crayons à colorier
- Me rendre dans le coin lecture.
J'y trouverai :
 - Des livres



Accueil en salle | Entrée du public

Ce que je vois, lorsque j'entre dans la salle de spectacle:



À quoi m'attendre:

- Les spectateurs et spectatrices entrent dans la salle et trouvent leurs sièges.
- Le personnel de l'accueil peut répondre à mes questions ou m'apporter de l'aide, si j'en ai besoin.
- La musique est omniprésente pendant le spectacle.
→ Je peux demander des coquilles antibruit, avant le début de la représentation, si j'en ai besoin.
- Je sais que le spectacle commence quand les lumières de la salle baissent (il ne fait jamais complètement noir).



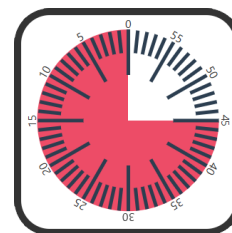
Scène à scène du spectacle

Dans les pages suivantes, je trouverai un avant-goût du spectacle, scène par scène.

Je sais qu'il y a quelque chose de surprenant, dans la scène, lorsque je vois l'image suivante :



Introduction



Ce que je vois sur la scène :

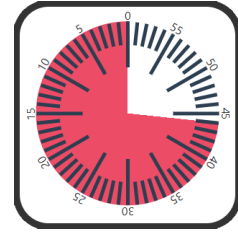


À quoi m'attendre :

- On découvre la voix de Margot, 8 ans, qui s'entretient avec la chorégraphe, Audrey Bergeron.
 - Sa présence renvoie au jeune public l'écho de ses propres émotions.
 - Son témoignage vient ponctuer la ligne narrative du spectacle.



SCÈNE 1 | Les émotions de base



Ce que je vois sur la scène :

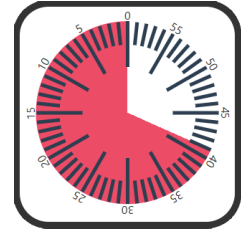


À quoi m'attendre :

- Les émotions de base se présentent tour à tour.
 - Les interprètes défilent les uns à la suite des autres, à la manière d'un défilé de mode.
 - Ils incarnent chacun·e une des émotions, que l'on peut reconnaître par les gestes et l'expression du visage.



SCÈNE 2 | La joie



Ce que je vois sur la scène :

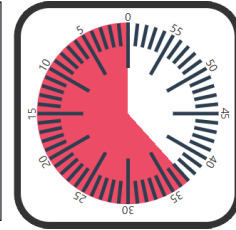
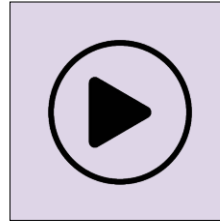


À quoi m'attendre :

- Jessica découvre un long tissu blanc au pied d'un des supports à vêtements.
 - Lorsqu'elle y touche, elle se met à rire.
 - Le tissu provoque ce même effet à chaque personne avec laquelle il entre en contact.
- Puis, au son de la musique, les interprètes utilisent le tissu dans une série de jeux et d'aventures en images.
 - Le tissu devient eau, vent, robe, vibration, sirène.



SCÈNE 3 | La peur



Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :

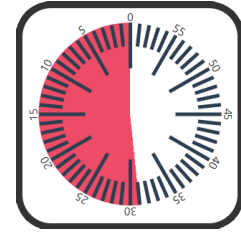
- L'ambiance change; l'atmosphère devient angoissante.
 - Le tissu se transforme en fantôme.
 - L'éclairage s'assombrit.
 - La musique devient grinçante.
 - Des formes inquiétantes apparaissent en ombre (sorcière, araignée, etc.).
- La musique et les mouvements s'accélèrent, comme notre rythme cardiaque, lorsqu'on a peur.



Si la peur avait une forme, laquelle serait-elle?



SCÈNE 4 | Le dégoût



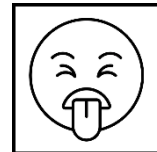
Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :

Qu'est-ce qui peut créer en nous un sentiment de dégoût?

- Les textures
- Les sons
- Les odeurs
- Etc.



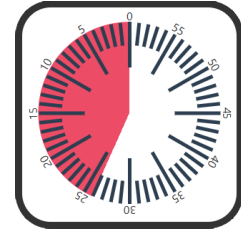
- L'éclairage prend une teinte verte; plus tard, mauve.
- Des textures apparaissent au sol (éclairage).
- Le rythme ralentit, comme s'il était enduit de goudron.
- Les sons deviennent moites, comme de la vase gluante.
- Les corps des interprètes se collent les uns aux autres.



Est-ce que ce qui me dégoûte crée aussi un sentiment d'inconfort chez les autres?



SCÈNE 5 | La tristesse



Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :

- L'éclairage s'assombrit.
- La musique devient lente et grave.

« T'as trop d'émotion et t'as trop de larmes,
y'a genre un lac en dessous de toi. » - Margot, 8 ans



- La lumière revient.
- Les interprètes dansent une exagération de la crise de larmes que peuvent faire les enfants.



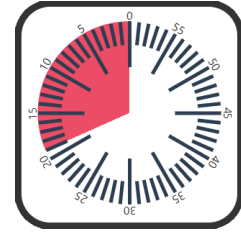
- Alex s'isole. Son chandail bleu peut représenter sa tristesse.
- Comme s'il pelait un oignon, Alex se défait de son sentiment par étapes, une couche à la fois.



Quand on est triste, on veut parfois s'isoler
pour se donner le temps de récupérer.



SCÈNE 6 | La surprise

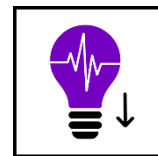


Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :

- Une lumière noire illumine la scène (blacklight).
- La musique est mystérieuse et inquiétante.
- Les interprètes dansent en utilisant des mouvements qui rappellent des zombies.



« Audrey (chorégraphe) :

Est-ce que c'est correct d'être méchant, des fois?

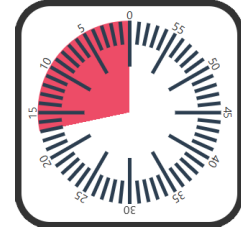
Margot, 8 ans :

Des fois, mais vraiment rarement.

Mais des fois quand on est méchant, ça met un petit peu d'ambiance. »



Scène 7 | La colère



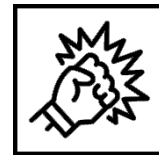
Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :



- L'éclairage passe au rouge.
- La musique s'accélère, devient ténébreuse, puis grinçante.
- Les mouvements sont énergiques, violents et envahissants.
- Des douches d'éclairage rouge s'allument et s'éteignent au centre de la scène.



« Audrey (chorégraphe) :
Est-ce qu'il y a des moments où tu te sens libérée, soulagée?

Margot, 8 ans :
Quand je me pardonne. »



SCÈNE 8 | Toutes les émotions, ensemble

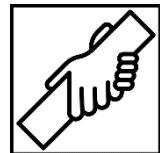


Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :

- Les chariots de vêtements (qui représentent les émotions) s'illuminent et tournoient avec les interprètes.
- Tour à tour, les interprètes dansent d'autres émotions comme la gêne, l'excitation, l'impatience, l'angoisse, la plénitude, la confusion, l'épuisement, etc.
- On découvre que les émotions se répondent entre elles et travaillent ensemble en prenant soin de l'autre.



« Audrey (chorégraphe) :

Et si, dans le spectacle, il y avait eu plein d'émotions différentes, comment tu imagines la fin?

Margot, 8 ans :

Il se termine et toutes les émotions elles se réconcilient et elles jouent ensemble, elles dansent, elles chantent. »



À LA FIN DU SPECTACLE | LA SORTIE DE SALLE

Ce que je vois sur la scène :



À quoi m'attendre :


- La lumière diminue.
- La lumière revient.
- Je sais que c'est la fin du spectacle, parce que les interprètes font un salut sur scène.
- Je peux applaudir pour montrer mon appréciation.
- Les spectateurs et spectatrices sortent de la salle.






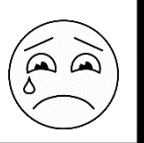
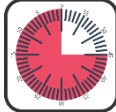



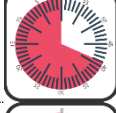



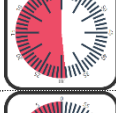

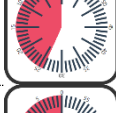



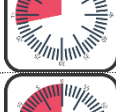

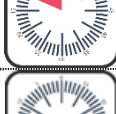




Aide au spectacle

Si j'ai besoin, je peux apporter cette feuille avec moi dans la salle.

Résumé / temporalité des scènes



					
Introduction		- Rencontre de Margot			
Scène 1		- Les émotions de base			
Scène 2		- La joie			
Scène 3		- La peur			
Scène 4		- Le dégoût			
Scène 5		- La tristesse			
Scène 6		- La surprise			
Scène 7		- La colère			
Scène 8		- Toutes les émotions, ensemble			
Fin		(Applaudissements)	