



Compagnie L'Arbre à Fil présente



# Le **cocon** de soi(e)

De Louise Plays

# L'histoire

**"Je voudrais voler comme un papillon !"**

Est-ce possible ? **Zida** la petite fille, va suivre **Youpala** (la fée qui ne ressemble pas à une fée) dans une aventure semée de rencontres insolites pour apprendre à tisser son « cocon de soi ».

Marionnettes, chant, musique, douceur, poésie et beaucoup d'humour dans ce spectacle qui invite à repérer ses émotions et participe à la quête du trésor que chacun porte en lui.

## Notes d'intentions



Dans nos vies soumises aux injonctions du « faire » hyperactif, de l'exaltation des émotions fortes, de l'envie ou du jugement de l'Autre, **comment revenir à une confiance en soi**, à la **quiétude d'un bonheur simple**, loin de la course bruyante aux illusions sources d'insatisfaction ?

Le constat est fait que les enfants ont aujourd'hui davantage de difficultés à se concentrer et ne sont pas épargnés par le brouhaha de nos vies occidentales.

Inspirée par la démarche de **pratique de l'attention et l'invitation à philosopher avec les enfants**, l'auteure a choisi d'écrire une pièce qui permette d'ouvrir un espace à ces pratiques.

**« Le Cocon de Soi(e) » invite à un retour sur soi**, une exploration de l'intérieur où se cache pour chacun un trésor qui fait son unicité. Et rend grâce à cette formidable capacité de l'humain : l'imagination, source créatrice.

« Je voudrais voler comme un papillon ! Parce qu'un papillon, c'est joli ! Et puis on dirait qu'un papillon, c'est toujours heureux, toujours joyeux ! »



C'est dans la volonté de se transformer, de trouver de la joie que Zida se laisse emporter au pays des fées et **pourra grandir dans la connaissance d'elle-même**, et apprendre à **aimer ses émotions pour en faire des alliées**.

« Devenir une fée pour soi-même », c'est ce que propose la fée Youpala à la petite fille Zida.

# Notes de mise en scène

Envisager l'adresse d'un tel propos aux enfants nous a conduites à créer un spectacle dans lequel les éléments de décors et les personnages puissent faire écho à leurs repères...

« Tu es une fée ? Tu ne ressembles pas à une fée ! »

« Tu n'as pas de baguette magique, alors tu n'es pas une fée ! »

« Tu ne ressembles pas à une reine ! »

... tout en les créant volontairement différents de leurs attentes, pour les surprendre, initier une transformation de leurs représentations, et les faire rêver :

## Le décor

du fond de scène se compose de deux panneaux, décorés sobrement au départ, pour lesquels l'interprétation laisse libre cours à l'imagination. Ils sont retournés pour l'entrée au pays des fées, jardin magique : Le lieu où l'on pourrait cultiver son jardin ?



La fée est en salopette et bottes de jardin...le carrosse est une brouette. En filigrane, L'allusion à Voltaire n'est pas innocente.



Si le fond se veut quelque peu **philosophique, la forme se prête au rire, au jeu, à la musique et au chant.**

D'entrée de jeu, les personnages créent une complicité avec les enfants. Les scènes enchaînent les surprises qui retiennent leur attention.



## Des personnages animaux

Sous forme de marottes (oiseau, chat, souris, loup, éléphant, chenille géante) qui apparaissent et surprennent Zida qui engage une complicité avec eux, que partagent les enfants.



## Des instruments de musique



Guitare, petit accordéon, bâton de pluie, hochets, petit tambour, kalimba, cajón) ils créent l'ambiance sonore et musicale. Les chansons de Youpala et Zida ponctuent le jeu. Elles sont simples pour que les enfants puissent en retenir les paroles.

## Le jeu des comédiennes

Il s'attache à créer une vraie rencontre entre les deux personnages et **attrape le regard des enfants pour les inclure à l'histoire.**



Zida - La petite fille permet aux enfants de se projeter. Elle n'a pas vraiment d'âge, mais vit l'instant présent comme les enfants savent si bien le faire.



La fée Youpala est un personnage burlesque, à la gestuelle « débordante » et qui vit aussi des émotions (même les fées en ont !) Elle peut ainsi se révéler drôle, vexée, en colère, tendre.

***"On peut tous devenir une fée ou un magicien !"***

## Note à l'intention des professionnels de l'Éducation

Le spectacle se veut prétexte à ouvrir un échange avec les enfants.  
Quelques pistes d'ouvertures:

### Bords de scène

À la fin du spectacle, les comédiennes proposent d'abord aux enfants de reprendre une ou deux chansons puis invitent les enfants à parler de leur vécu. C'est l'occasion pour eux d'exprimer leurs ressentis et de poser des questions qui pourront porter sur la création technique comme sur le fond de l'histoire. Proposer aux enfants, de retour chez eux ou à l'école, de dessiner peut donner ensuite une base d'échanges.

# Pratique de l'attention\*

Le secret de la fée pour aider la petite fille à « se sentir papillon » est de l'inviter à une petite « méditation » ou « pratique de l'attention ».

**L'objectif avec les enfants, est d'apaiser leur esprit, de revenir au calme.** Cette pratique a fait ses preuves pour une meilleure concentration et une meilleure gestion des émotions.

Les principes sont de fermer les yeux, se concentrer sur sa respiration, laisser passer les pensées sans s'y attacher et développer l'attention par la perception sensorielle. **Une musique douce** est souvent utilisée pour favoriser la « déconnexion ».

Cette pratique pourra être reprise par les éducateurs qui le souhaitent.



# Philosopher avec les enfants\*

Les thèmes abordés dans le spectacle peuvent s'ouvrir à des débats philosophiques adaptés à l'âge des enfants, ils peuvent s'initier dès 4 ans.

Cette pratique est de plus en plus encouragée par les professionnels de l'enfance.

**L'objectif est de développer un esprit critique, d'apprendre à penser par soi-même, et à raisonner.** Les enfants pour cela vont devoir apprendre à écouter les autres, à argumenter leurs propos.



## Quelques thèmes évoqués dans le spectacle

- **Qu'est-ce que le bonheur ?**  
« On dirait qu'un papillon, c'est toujours heureux »
- **Qu'est-ce qu'une émotion ?**  
« Quelquefois je suis triste...Et quelquefois aussi je suis très en colère »
- **Qu'est-ce qu'un préjugé ?**  
« Tu ne ressembles pas à une fée ! »
- **Qu'est-ce que la confiance ?**  
« Il est temps que tu me fasses confiance, Zida »

- **Qu'est-ce que le désir ? ou l'envie ?**  
« J'en ai marre d'être un oiseau ! Je voudrais tellement être grand et fort, je veux être un éléphant »
- **Qu'est-ce qu'un talent ?**  
« C'est ça être une fée, c'est à l'intérieur de moi ? »  
« Tu ne le sais peut-être pas, tu as un trésor »
- **Qu'est-ce que l'imagination ?**  
« Moi, j'ai un trésor d'imagination dans mon cocon de soi »

## Pour aller plus loin...

« Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel, Ed. Les Arènes.

« Philosopher et méditer avec les enfants » de Frédéric Lenoir, Ed. Albin Michel.

# L'équipe



**Olivia Demain** - Zida

Chanteuse, guitariste et comédienne, Olivia développe une identité artistique colorée. Jamais sans sa guitare, cette "Chanteuse en balade" arpente aussi bien les couloirs des Ehpad que ceux des salles de spectacles.

Sa rencontre avec la Compagnie L'Arbre à Fil en 2018 confirme son envie de fouler les planches, côté théâtre cette fois. Un mélange jeu et musique tout en délicatesse.



**Aurélie Ibanez** - Youpala

Comédienne, animatrice d'ateliers théâtre jeunes, chanteuse, Aurélie est une artiste multicate.

En 2011, après avoir déjà pratiqué les ateliers du Jardin de Verre à Cholet, elle rejoint la troupe de Grain de Théâtre que Philippe Retailleau met en scène. Cette rencontre stimule son désir d'approfondir sa formation de comédienne. En 2014, elle rejoint la Pépinière de l'Arbre à Fil, jusqu'à devenir en 2018 professionnelle du spectacle, théâtre et chanson.



**Louise Plays** - Auteure et Metteuse en scène

Louise, adolescente, débute dans une troupe semi-professionnelle à Douai. Elle se forme ensuite pendant deux ans et devient professionnelle. A Villeneuve d'Ascq (59), elle joue dans la compagnie Hervez-Luc et encadre des ateliers à l'Ecole Régionale de Pratiques Théâtrales. En 2001 elle écrit et met en scène un spectacle jeune public, diffusé dans la région Basse-Normandie. A Alençon elle croise La Compagnie Bleu202. En 2015 elle migre en Anjou et avec l'Arbre à Fil, reprend le chemin des planches, de l'écriture et de la mise en scène.

## La Compagnie

L'Arbre à Fil est une association de loi 1901 qui a pour objet de promouvoir par la formation, la création et la diffusion de spectacles, des actions culturelles de proximité : mise en voix et en espace de différentes formes d'écriture (théâtre, chanson, poésie..... ).

Le fil de l'Arbre c'est :

Celui qui, de l'écriture à l'oralité nous amène à créer des spectacles de théâtre, chant, poésie et lecture. Celui qui tisse un lien de proximité entre les auteurs et les différents publics.

*Pour en savoir plus :*

[www.larbrefil.fr](http://www.larbrefil.fr)



# Conditions générales pour l'accueil du spectacle

Un contrat de cession sera établi entre l'Arbre à Fil, producteur, et l'organisateur.

En règle générale,

## L'organisateur

- . est responsable de l'accueil du public, (assurance/billetterie/sécurité).
- . prend en charge le coût du spectacle, des défraiements et des droits d'auteur.

## Le producteur

- . fournit les supports de communication
- . gère la rémunération des artistes et techniciens après règlement de la prestation

Le prix de vente est établi sur la base d'un devis : [contact@larbreafil.fr](mailto:contact@larbreafil.fr)

## Fiche technique

Création 2019

- Durée :** 40 minutes
- Public :** à partir de 3/4 ans (conseillé jusqu'à 9 ans)
- Technique :** autonome si lieu non équipé (jusqu'à 150 personnes)
- Configuration :**
- public assis
  - salle (théâtre, salle des fêtes, établissements scolaires...)
  - obscurité demandée
  - sol plat et lisse
- Installation :** 2 h 30
- Démontage :** 1h30
- Espace scénique minimum :**
- ouverture = 7 m
  - profondeur = 6 m
  - hauteur = 3 m
- Jauge Maxi :**
- salle de spectacle : 150
  - autre salle : 80



# CONTACTS COMPAGNIE

## Adresse postale

8 av du Général De Gaulle  
49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

## Adresse Théâtre de l'Arbre à fil

Cercle pointu - Rue de la Broderie  
49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

## Communication / Diffusion

Aurélie Ibanez  
contact@larbreafile.fr  
06 11 35 40 87

[www.larbreafile.fr](http://www.larbreafile.fr)

 L'arbre à Fil

Photos : Vincent Sarazin  
Illustration : Marie Mauffet  
Conception graphique : Aurélie Ibanez

SIRET: 792 758 674 00032

Licences: PLATESV-D-2022-005632 et PLATESV-D-2022-005633