

Régime Soupe aux choux : Mode d'emploi

**DOSSIER
ARTISTIQUE**



Une pièce écrite et mise
en scène par Yoanna
Bolzli, Léa Goldstein et
Chloé Heckmann

La pièce

Pensé comme une petite divagation autour des féminismes contemporains, le spectacle est écrit comme un champ d'expression d'arts et de regards tantôt humoristiques, poétiques ou sensibles sur ce thème vaste et impressionnant du féminisme.

Nous travaillons à partir de l'actualité, de nos histoires personnelles, de nos lectures et d'études et recherches scientifiques. Nous créons de petits moments de spectacle qui se succèdent sans véritable intrigue linéaire. Nous vous chantons, nous vous écrivons et nous vous dansons notre héritage féminin, dans ses fantasmes et ses contradictions, dans ses inégalités et ses tragédies, dans nos blessures et nos joies, dans notre singularité et toujours avec humour et légèreté.



Extrait

*Je rentre seule tard le soir
Je rentre seule tard le soir après une bière, deux bières et même plus
Beaucoup de bières et je rentre seule tard le soir
Je prends le noctilien ou alors je marche
Si je ne suis pas trop loin je marche
Je marche avec les paillettes sur mes joues et la fête dans la tête
Je marche, je marche, je marche et je refuse la peur
Je refuse la peur, la crainte, l'inquiétude Je lui dis de se taire Je lui dis « tais toi.
Tais-toi, je ne t'écouterai pas. »
« Tais-toi, je te refuse, je serai heureuse. Je rentrerai tranquillement chez moi,
Seule, tard le soir. »
Je ne veux pas entendre la peur, je ne veux pas comprendre la peur, ni la mienne ni la vôtre.
La peur, je la refuse tout net.
Paris, place Stalingrad 4 heures du matin
C'est l'été, il fait bon
Il fait bon à 4 heures du matin sur les bords du canal saint martin.
Et je marche sans inquiétude.
Jean-Luc Lagarce a écrit
« Marcher sans inquiétude, est dire ce refus de l'inquiétude comme premier engagement. »
Alors je marche.
Regarde-moi Jean-Luc, je marche !
Place Stalingrad
4 heures du matin
La mini-jupe au vent !
La mini-jupe comme second engagement !
Tu y avais pensé à ça Jean-Luc ? La mini-jupe !*



Note d'intention

En voulant créer un objet de spectacle vivant sur un sujet politique, nous voulions éviter plusieurs écueils. Nous avons un avis sur le féminisme, nous lisons des écrits théoriques à ce sujet et avons toutes trois été activistes du mouvement Collages Féminicides Paris. Cependant, ici, il s'agit bien de théâtre et de création. Il ne s'agit pas de discours, il ne s'agit pas de militer, **il ne s'agit pas d'imposer notre vision des choses.**

Il s'agit de **trouver des formes, qui puissent poser des questions** et ne pas forcément y répondre, de faire dialoguer un article d'un magazine féminin sur un régime à base de soupe aux choux avec nos propres écritures, **d'affirmer quelque chose puis de le contredire.** En somme **il s'agit de douter**, car du doute apparaît la réflexion et l'émotion.

Cette forme réunit plusieurs matières textuelles, musicales et corporelles : témoignages personnels, sketches, chansons, danses, parodies etc... Ainsi **nous oscillons entre premier et second degré**, entre rire et larmes et surtout nous circulons de pensées en pensées afin de **montrer un échantillon de la pluralité des féminismes** existants.

Nous abordons de multiples sujets comme les règles, l'endométriose, le vaginisme, le genre, les inégalités sexistes, l'épineuse question de la séparation entre l'homme et l'artiste, les violences sexuelles, les normes esthétiques imposées aux femmes et bien d'autres encore **toujours avec humour, sensibilité et pédagogie.**

Presse



*" Le texte de **Régime soupe aux choux : Mode d'emploi** est en effet, avant tout, extrêmement intelligent, fin, drôle et spirituel, et la pièce extrêmement bien construite dans sa forme et sa mise en scène, avec un running gag qui tient lieu de fil rouge. Bien que les matières et les genres soient très variés tout au long du spectacle, celui-ci ne fait pas "patchwork" : il se déroule sans qu'on en voie les coutures, et ainsi le temps passe vite. [...]*

Ce qui se passe sur scène interpelle notre réflexion et donne envie de participer au débat. [...] On en sort réjoui, pensif, et davantage instruit."

Cloé Bouquet pour Toutelaculture.com

*"Le spectateur est amené chaque minute à reconsidérer son point de vue, à se demander ce qui cherche à se dire derrière ce qui se dit. En cours de route, il pourra en apprendre sur la contraception masculine ou l'endométriase, sentir bien sûr s'il en doutait que l'on peut être militant ou militante féministe et avoir accès à une pensée dialectique, et enfin apprécier le sens théâtral d'un spectacle où l'ingéniosité et l'intelligence sensible tiennent lieu de gros moyens. Car dans l'absolue proximité du dispositif, **Régime soupe aux choux : Mode d'emploi** parvient sans problème à faire rire mais aussi à émouvoir."*

Eric Demey pour le journal La Terrasse



Un spectacle tout terrain

Notre spectacle est conçu comme étant très adaptable aux lieux et contextes qu'il rencontre. Nous avons eu l'occasion de jouer dans des lieux extrêmement différents d'abord notre première version du spectacle (45min) puis la version finale. Voici un petit florilège des lieux que nous avons rencontrés :

Les 10 et 12 Mars 2020, festival A contre-sens, parvis et cafétéria de la Sorbonne Nouvelle, Paris

Le 13 et 15 Août 2020 au Château Rosa Bonheur à Thomery

Le 13, 14 et 15 Août 2021 à la coloc Soubise, à Saint-Ouen

20 novembre 2021 à la brasserie Biron (Saint-Ouen)

Le 27 Mai 2022 au bar le Velvet Moon, à Montreuil

Le 29 Mai 2022 à la Maroquinerie, au festival Burning Womxn, Paris

Le 5 Juin 2022 au festival des Murs à Pêches, Montreuil

Le 19 Juin 2022 au TEP Ménilmontant, Paris

Du 15 au 19 Août 2022 puis du 24 au 26 août 2023 au Festival International des Arts de rue d'Aurillac

26 février 2023, festival *Chez Roger* organisé par le Supernova collectif, Bruxelles

Exploitation de 16 dates en mars/avril/mai 2023 au théâtre des Déchargeurs, Paris

La suite

Projet de pédagogie

Plusieurs spectateurs et spectatrices de la pièce, nous ont fait remarqué la pertinence de ce spectacle comme action de prévention qui pourrait accompagner ponctuellement des plannings familiaux, les ARS ou des lycées pour éduquer et sensibiliser un public large aux sujets du féminisme et de la santé sexuelle. Cela nous a donné envie de nous pencher sur ces structures. Nous jouerons en novembre 2023 dans un lycée professionnel Jean-Charles Cazin de Boulogne-sur-Mer devant des classes de seconde.

Nous souhaitons jouer dans toute la France, mais notre priorité est de proposer nos actions culturelles et éducatives dans les Pays de la Loire, où est implanté le siège de la compagnie.

Projet d'implantation

Le collectif La Castagne est basé dans le Maine-et-Loire à Baugé. Nous, Léa et Chloé sommes toutes les deux issues respectivement de Sablé-Sur-Sarthe et Baugé-en-Anjou.

Outre l'aspect familial, il semble nécessaire et juste de proposer des actions en dehors de la Région Parisienne qui est une région déjà très privilégiée ne manquant pas d'acteurs culturels et éducatifs. Nous proposons d'apporter un spectacle et des ressources que nous aurions aimé avoir en tant que lycéennes dans les Pays de la Loire.



Une forme adaptable

Toujours dans l'idée de s'adapter aux contextes que nous rencontrons, le spectacle est multiforme : étant composé de diverses petits moments, il peut prendre une durée de 20min avec des extraits choisis sur un thème particulier (la contraception, le consentement, l'empouvoirement...). Nous discutons avec la structure avec laquelle nous collaborons en fonction de ses besoins bien que le spectacle dans son entiereté soit pensé comme un tout.

Par exemple en décembre, nous jouerons une forme de 15 minutes lors d'un tournoi de roller derby à Paris entre les courses avec nos extraits les plus joyeux et dynamiques.



Le collectif

Le collectif la Castagne a été créé fin 2022 pour produire la première mise en scène de Chloé Heckmann : *A la carabine*, texte de Pauline Peyrade. Elle accueille au printemps 2023 le spectacle *Régime Soupe aux choux : Mode d'emploi* et en assure désormais la production. Ses créations existantes et futures se veulent engagées et vectrices de dialogues et de réflexions.



L'équipe

Yoanna Bolzli

Yoanna Bolzli a co-écrit la version courte du spectacle et a été comédienne dans celui-ci de sa création en 2020 à début 2021. Elle a ensuite décidé de se consacrer pleinement à sa carrière musicale sous le pseudo YOA. Elle se produit actuellement dans toute la France et nous a confié ses écrits théâtraux.



Léa Goldstein

Léa Goldstein a co-écrit le spectacle et joue dedans depuis sa création en mars 2020. Comédienne, danseuse elle travaille également pour la compagnie BordCadre et pour le Calvaire Collectif. Elle a co-écrit une variation clownesque autour des *Bonnes* de Jean Genet et mis en scène sa première écriture : *Traces Noires sur mes Joues*.



Chloé Heckmann

Autrice, metteuse en scène, comédienne, chanteuse, rappeuse et compositrice, Chloé Heckmann a rejoint le projet début 2021 pour reprendre le rôle de Yoanna. Elle a ensuite participé à l'écriture de la version longue. Elle a créé le collectif la Castagne fin 2022 et mis en scène *A la carabine* de Pauline Peyrade.



Contacts

collectiflacastagne@gmail.com

Facebook et Instagram : @collectiflacastagne

site internet : www.collectiflacastagne.com

Chloé Heckmann (responsable administration) : 06 32 68 58 22

Léa Goldstein (responsable action culturelle) : 07 81 58 33 81

Crédit photos

**Robin Mahler, Clara Rouget (page 3 et page 9) et Mickaël Chalon
(pages 6)**