

Mes deux brosses à dents

Spectacle dès 7 ans

Durée 1h

Texte Sylviane Tille - Robert Sandoz

Mise en scène Sylviane Tille

Jeu Céline Cesa - Augusta Balla - Yves Jenny

Scénographie - Costumes Julie Delwarde

Réalisation costumes Emilie Bourdilloud - Linda Krüttli

Lumière Eloi Gianini

Musique François Gendre

Régies générales Gaspard Matile

Maquillages Katrine Zingg

Construction décor Vincent Rime - Marie-Cécile Kolly - Corinne Harris - Samuel Vez - Sergio Almeida

Voix off Sélène Clerc - Michel Lavoie - Sylviane Tille - Olivier Havran - Renato Delnon - Amaru Lavoie Poblete - Julie Delwarde - François Gendre - Eloi Gianini - Philippe Ayer - Alain Menétrey

Vidéo et illustration Sylviane Tille

Photos Sylvain Chabloz

Administration Emmanuel Colliard

Production

Co-production

Cie de L'Efrangeté

« Equilibre-Nuithonie – Fribourg »

Remerciements aux **compagnies OH! OUI et Théâtre Boréale**

Soutiens **Fondation Vincent Merkle** et la **Fondation suisse des artistes interprètes SIS**

La Cie de l'Efrangeté bénéficie d'une aide pluriannuelle à la création de **l'Etat de Fribourg** et de contributions de **la Loterie Romande**

Synopsis

Oh zut ..ras le bol à la fin ! Ils mériteraient que je les envoie au lit sans se laver les dents ! Oh oui crois-moi, pour eux, c'est une sacrée punition! Mais ces derniers temps, si j'envoyais mes parents au lit à chaque fois qu'ils se comportent mal, il n'y aurait plus grand monde pour me faire à manger ! Enfin « faire à manger » c'est un grand mot: dimanche dernier on n'a mangé que des chips, à 20h, maman a bien eu une petite crise de culpabilité, elle a pelé 3 carottes, mais les repas en famille sont soit inexistants soit des moments de tension si pénibles, qu'à côté de ça, la guerre froide racontée à la page 23 de mon livre d'histoire passe pour un moment paisible. Pourquoi c'est si compliqué la vie des grandes personnes? Quand je me suis séparée d'Elio en 5ème, je lui ai donné un billet sur lequel j'ai écrit : « Merci pour ces trois semaines de couple, au début c'était sympa de partager mes récrés avec toi surtout les jours où tu avais les cookies de ta grand-mère mais depuis quelque temps, ta narine droite, toujours remplie de morve, me coupe l'appétit. Je préfère qu'on se sépare. » L'affaire était pliée.

Alice a 9 ans dans deux semaines et son anniversaire s'annonce aussi joyeux que la fête de tatie Simone dans son EMS qui ne se rappelle plus si elle a des copines ou pas. Après s'être disputés pendant des mois, ses parents ne se parlent quasiment plus. Alice a l'impression de vivre dans un aquarium, avec des carpes qui se frôlent sans se regarder. Elle navigue entre les informations qu'elle perçoit, celles qu'elle comprend et celles qu'elle ré-interprète à travers son imaginaire. Heureusement qu'elle peut compter sur Papy-Quenottes qui sait écouter les histoires des autres sans les juger et parfois donner des bons conseils. Il lui donnera la force de puiser des ressources en elle.

Une immersion dans la tête d'une enfant qui vit le divorce de ses parents.



Intentions

Une thématique à aborder avec les enfants

Souvent quand on évoque le divorce on le regarde d'un point de vue « adulte ». On pense à la déchirure, la séparation de la famille, mais dans le fond, ce n'est que le couple des parents qui se sépare. Ce n'est pas l'enfant et ses parents qui se quittent. Un couple tendu et malheureux peut faire d'avantage de mal aux enfants qu'un divorce où les deux parents sortent épanouis. Les enfants grandissent en nous imitant. Tous les parents qui divorcent en se sentant coupables devraient se poser la question : « Qu'est-ce que je transmets à mes enfants si je sacrifie mon bonheur pour eux? Comment je peux leur apprendre la joie si moi-même je ne suis pas heureux.se? »

Bien sûr, un divorce, c'est un deuil à faire. Lorsque les parents se séparent, les enfants se retrouvent parfois en proie à une multitude de sentiments contradictoires. La tristesse, la confusion, la colère, la culpabilité et la peur peuvent s'entremêler. La perte de stabilité, la peur de l'abandon et le chamboulement de leur quotidien peuvent aggraver ces sentiments. Pourtant, malgré ces blessures profondes, de nombreux enfants parviennent à surmonter les défis du divorce. Les enfants ont une capacité innée à s'adapter face à l'adversité et à rebondir après des moments difficiles.

Pour aider les enfants à surmonter leur peur de l'abandon, il est essentiel de leur fournir un soutien émotionnel et une sécurité affective. Les parents et les adultes significatifs doivent être présents pour écouter leurs préoccupations, répondre à leurs besoins et les rassurer sur le fait qu'ils sont aimés et pris en charge, même si la situation familiale change. Dans son livre « *Quand les parents se séparent* » Françoise Dolto souligne toute l'importance d'accompagner l'enfant, de lui expliquer, de le tenir au courant, de l'écouter, tout cela avec délicatesse. Donner la possibilité au non-dit de s'exprimer et reconnaître le sens que l'enfant y met pour échanger avec lui. L'enfant n'est pas à mettre de côté, il est partie prenante de la séparation et dès le plus jeune âge il peut l'entendre.

« Ce qui produit des drames pour l'avenir, c'est ce qui n'a pas fait de drames quand on était enfant : ce qu'on n'a pas pu dire et assumer » (F. Dolto).

Par la catharsis théâtrale nous pouvons aborder cette thématique sensible qui touche environ une famille sur deux, et par les émotions et le jeu apporter un autre éclairage que celui des parents, psychologues, enseignants, etc..







Comment

Ce spectacle, nous aurions pu le proposer comme d'habitude: des masques et des personnages attachants, drôles qui vivent une aventure émouvante et palpitante. Mais j'ai voulu changer de point de vue. Ce spectacle est immersif. Nous vivons cette aventure de l'intérieur, je veux dire vraiment de l'intérieur. Nos personnages sont les neurones, cellules, organes ... etc. de notre héroïne.

Un enfant ça ne réfléchit et n'analyse pas les événements comme nous, adultes. La réalité et la fiction s'entremêlent. Ma fille de 8 ans est, par exemple, encore convaincue qu'il y a une petite souris qui vient prendre ses dents sous son oreiller pour les échanger contre une pièce. Leur manière de percevoir le monde est souvent teintée de magie et de merveilleux, ce qui influence la façon dont ils pensent, résolvent des problèmes et interagissent avec leur environnement. Durant l'enfance, la frontière entre les objets inanimés et les êtres vivants est aussi encore floue. Regardez comment votre enfant parle à ses animaux en peluche, ses poupées et ses amis invisibles et les fait participer à ses jeux. Cette personnification peut parfois paraître contradictoire, car l'enfant qui soigne sa poupée avec amour n'hésitera pas, quelques instants plus tard, à la jeter sur le sol sans le moindre égard. Après tout, ce n'est qu'une poupée ! Il navigue aisément entre la fiction et la réalité.

C'est cette vision poétique et originale du monde que j'ai voulu mettre en scène.

Le décor principal du spectacle est la tête de la petite fille. Les éléments de la scénographie évoquent l'intérieur d'un cerveau, avec des structures organiques, des tunnels, des passages secrets, et des espaces où les émotions prennent forme. Au cours du spectacle, nous voyagerons dans le corps, vers le coeur pour découvrir si c'est vraiment ce gros muscle qui abrite les émotions.

Les personnages de l'histoire : Alice, notre héroïne ainsi que ses parents, le grand-père, ses profs ou camarades ne sont incarnés que par des voix off.

Ce spectacle est aussi l'occasion pour nos jeunes spectateurs d'apprendre l'incroyable fonctionnement du cerveau. Le sujet est peu abordé en classes de primaire ce qui est dommageable selon Carole Dwerk, psychologue américaine « *Elle a démontré les avantages que les enfants peuvent retirer de meilleures connaissances sur leur cerveau : les enfants abordent de manière plus positive les erreurs car ils savent que leur cerveau est plastique et qu'il leur permet de développer de nouvelles compétences en travaillant. Les enfants sont alors plus motivés à persévérer jusqu'à ce qu'ils atteignent leur objectif.* » extrait de l'article Neurosciences <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/le-cerveau-des-enfants-a-lecole/> // p.10-12 de ce dossier.





Article qui parle de l'importance d'expliquer le fonctionnement du cerveau aux enfants:

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/le-cerveau-des-enfants-a-lecole/>

Neurosciences

PAR CAROLINE · 14 AOÛT 2016

Ce que les enfants devraient apprendre à l'école au sujet de leur cerveau

Les neurosciences apparaissent comme un domaine réservé aux meilleurs étudiants en sciences. Or une étude américaine a démontré que au plus tôt on apprend à l'école comment fonctionne notre cerveau, au mieux c'est (réussite scolaire, compétences sociales et émotionnelles, gestion du stress, santé physique).

Le fonctionnement du cerveau vu par les enfants

Suite à une étude menée sur des enfants de 4 à 13 ans, les psychologues Peter Marshall et Christina Comalli ont découvert que les jeunes enfants ne connaissent ni les fonctions ni le fonctionnement de leur cerveau. Les scientifiques attribuent cet état de fait à plusieurs facteurs :

1. les parents et les enseignants ne mentionnent que très rarement le cerveau quand ils apprennent aux enfants comment leurs corps fonctionnent. Par ailleurs, les adultes utilisent peu le mot "cerveau" dans leurs conversations avec des enfants. Par exemple, les programmes scolaires du primaire indiquent l'étude des os, des articulations et des muscles dès le CE2 mais n'abordent pas la question du cerveau ou de la mémoire,
2. l'enseignement portant sur l'anatomie et les fonctionnalités du cerveau ne commence qu'en secondaire ou au collège.
3. les enfants ne peuvent pas observer leur propre cerveau et sont forcés d'imaginer ce qui se passe à l'intérieur de leur tête. Les enfants s'imaginent leur cerveau comme une simple boîte dans laquelle ranger des souvenirs et des faits.

Marshall et Comalli ont alors élaboré une leçon d'une vingtaine de minutes à destination d'élèves de primaire. La leçon contient des éléments sur le rôle du cerveau dans les activités sensorielles. Il s'agit d'enseigner aux enfants que le cerveau ne sert pas seulement à penser (comme les enfants le présument souvent) mais aussi à voir, entendre, sentir ou encore ressentir.



Pourquoi apprendre le fonctionnement du cerveau à l'école ?

Carol Dweck, une autre psychologue américaine, a démontré les avantages que les enfants peuvent retirer de meilleures connaissances sur leur cerveau : les enfants abordent de manière plus positive les erreurs car ils savent que leur cerveau est plastique et qu'il leur permet de développer de nouvelles compétences en travaillant. Les enfants sont alors plus motivés à persévérer jusqu'à ce qu'ils atteignent leur objectif.

C'est seulement à la Renaissance que les scientifiques ont démontré que les idées, les sentiments et sensations venaient du cerveau et non du coeur. Il est faux de croire que nous utilisons seulement 10% de notre cerveau.

Notre cerveau contrôle notre corps et choisit tout ce que nous faisons (se sentir triste, voir, se déplacer, dessiner...). Dans l'apprentissage, le cerveau est la partie la plus importante du corps humain.

Quelles sont les conditions favorables à l'apprentissage ?

1. La répétition

L'apprentissage se fait avec la répétition des gestes : plus on répète un geste, une action, une leçon, plus ceux-ci paraissent faciles car les connexions entre les neurones du cerveau se font plus vite dans le cerveau. Le processus d'apprentissage et de mémorisation consiste en la création de connexions entre neurones.

Plus on entraîne notre cerveau à créer des connexions entre neurones, mieux on apprend.

Pour en savoir plus, je vous invite à consulter cet article : [**Les 4 piliers de l'apprentissage d'après les neurosciences.**](#)

2. La gestion des émotions

Le cerveau est également responsable des émotions (tristesse, anxiété, joie...). Les émotions ont un fort impact sur notre manière d'apprendre.

Le **stress** ou l'anxiété rend les apprentissages plus compliqués. L'anxiété ou la menace provoque la sécrétion d'hormones comme l'adrénaline ou la cortisol dans le corps : ces hormones modifient la manière de penser, agir et ressentir.

Nous apprenons mieux quand nous sommes heureux et relaxés. Les émotions positives rendent les apprentissages plus faciles, plus efficaces et plus durables. L'enthousiasme est de l'engrais pour le cerveau ! On pourrait introduire des activités de psychologie positive et de pleine conscience à l'école pour favoriser un climat positif et donc les apprentissages.

3. L'hydratation

Le cerveau a besoin d'être irrigué pour créer des connexions entre les neurones : boire de l'eau améliore les capacités d'apprentissages. La déshydratation entrave le bon fonctionnement du cerveau.

4. Une alimentation équilibrée

Le cerveau a besoin de protéines, de graisses, de fruits et légumes, d'hydrates de carbone et de sucres pour fonctionner correctement. Une alimentation trop riche en sucres et additifs entrave la concentration.

5. Les sensations physiologiques comblées

Le sommeil, la faim, la chaleur ou encore le froid affectent le niveau de concentration du cerveau et donc les apprentissages.

6. Des pauses régulières

Il est utile de faire des pauses du cerveau ("brain breaks"). En règle générale, il vaut mieux diviser une session d'apprentissage ou de révisions en plusieurs petites sessions. Les exercices physiques sont recommandés pour oxygéner le cerveau.

7. La stimulation de tous les canaux de réception des informations

Il existe plusieurs canaux de réception des informations : par la vue, par l'oreille, par le mouvement. Il serait alors judicieux d'inciter les apprenants à combiner plusieurs manières de recevoir et évoquer les informations.

Nous n'avons pas un seul et unique mode d'évocation. En fonction de la tâche que nous effectuons, nous mixons parfois plusieurs modes d'évocation. Les élèves qui réussissent brillamment sont d'ailleurs ceux qui parviennent à « jouer » sur plusieurs gammes d'évocation en fonction de l'objectif. L'idée essentielle est de pouvoir augmenter la palette de tout ce qui se passe dans la tête. – Isabelle Pailleau et Audrey Akoun

Est-ce que l'intelligence est fixée pour la vie ou peut-on travailler son intelligence ?

Le cerveau crée de nouvelles connexions neuronales en permanence, à tout âge. Cela signifie que TOUT LE MONDE est capable d'apprendre (hors pathologies graves) tout au long de sa vie.

La neuroplasticité repose sur le principe que plus on utilise notre cerveau, plus il devient efficace.



Rue Joseph-Reichlen 19

1630 Bulle

info@lefrangete.ch

+41 78 693 74 72



Contacts:

Diffusion : Sylviane Tille // sylviane.tille@gmail.com // +41 78 693 74 72

Administration : Emmanuel Colliard // lelieuditagency@gmail.com // +41 78 609 67 38

Technique : Gaspard Matile // g.matile@bureaumecanique.ch // +41 79 283 62 15