

DES RÉV EILS BLA NCS



DES RÉVEILS BLANCS

Une parole théâtrale sur l'épuisement

TEXTE ET MISE EN SCENE : Jeanne Henry

JEU : Jeanne Henry, Juliette Charré-Damez

ASSISTANTAT À LA MISE EN SCENE : Inès Chassagneux

DRAMATURGIE : Alice Perrier

PROSODIE : Benjamin Mayet

SCENOGRAPHIE : Océane Lutzius

CREATION LUMIERE : Laetitia Bonnet

SONORISATION : en recherche

MUSIQUE : en recherche

STAGIAIRES : Coraline CAMPANELLA et Einya EZKENASI

PRODUCTION : Compagnie Mara

CALENDRIER DE PRODUCTION :

Création prévue en 2027

Résidence avril-juin 2024 à la Ferme du Vinatier (Bron)

Résidence novembre 2023 au Théâtre de l'Elysée (Lyon)

Résidence du 11 au 16 avril 2023 au TNP (Villeurbanne)





Résumé

Épuiser l'épuisement.

Martha ne dort pas.

Depuis 247 nuits, Martha ne dort pas.

L'angoisse de la canicule qui arrive, les pleurs de son bébé et les injonctions contradictoires percutent son cerveau et pénètrent son esprit jusqu'à ce que la réalité et les rêves blancs se confondent en une matière noire dans laquelle elle se débat.

Écrite pendant de longues nuits d'insomnie, *Des Réveils Blancs* est un objet théâtral polyphonique. Au milieu du chaos assourdissant, Martha porte la parole forte des mères épuisées, des femmes révoltées, des artistes empêchées. Elles sont des guerrières qui ne se reposent pas.

Note de l'autrice

Marh, reine de l'angoisse

2920 nuits.

C'est le nombre de nuits pendant lesquelles mon sommeil a été troué. Percuté par les pleurs de mes enfants, empêché par l'angoisse climatique, grignoté par des doutes existentiels, des informations inutiles...

mon sommeil s'est transformé en un drap élimé.

Que faire de ces nuits blanches ? De ces heures noires remplies des monstres qui peuplent mon cerveau ? De la lumière bleue de mon téléphone qui égrène les minutes perdues ?

C'est dans ce brouillard qu'est né le personnage de Martha. Alter ego de Marh, esprit de la mythologie nordique qui s'assied sur les endormi·e·s pour les étouffer, Martha lutte contre le surmenage, l'abatement, le renoncement. Elle dit ce qui se joue dans l'ombre de la nuit où l'angoisse est reine.

Le texte oscille entre une parole incantatoire, une plainte à bout de fatigue et une recherche éperdue pour s'en sortir et dénoncer l'épuisement des femmes. L'alternance jour/nuit crée une abstraction représentative du surmenage.

Le personnage du chœur dont les notifications sautent à l'oreille du public sous forme d'injonctions pop-up, pénètre le cerveau de Martha sans son consentement, instillant le doute. La brutalité, la sauvagerie déguisée en sensibilité a glissé ses tentacules entre ses mots, flatté ses contradictions, a nourri ses angoisses jusqu'à l'écœurement.

À travers cette avalanche de paroles et de messages, il m'est apparu urgent de dire que ces femmes dont la santé mentale est vacillante portent seules le poids de leurs difficultés mais que le chœur social se charge de leur ajouter quotidiennement une nouvelle responsabilité à porter.

Extrait de texte

Jour 1

LE CHŒUR –

Avec les beaux jours, les robes estivales font leur grand retour. Mais pourquoi ce vêtement - idéal pour supporter la chaleur - n'est-il réservé qu'aux femmes ? Histoire d'un privilège féminin.

MARTHA –

Mon corps a repris ses formes très rapidement après l'accouchement, on me félicite.

MARTH –

C'est certainement grâce à l'allaitement !

MARTHA –

C'est si digne une femme qui ne garde aucune trace du tsunami qui l'a dévastée.

LE CHŒUR –

Jouez, pariez, gagnez, c'est facile !

Jour 2

MARTHA –

Je n'y arriverai pas. Mon corps ne se lève plus. Mon cerveau baigne dans du miel. Ma respiration est chargée de larmes.

LE CHŒUR –

Fatigue décisionnelle : trop de choix, quel embarras ! Et si on se fiait à nos valeurs fondamentales pour prendre les bonnes décisions ?

MARTHA –

Je voudrais dormir.

LE CHŒUR –

Trois films feel-good à revoir absolument !

MARTHA –

Je voudrais que ça s'arrête.

LE CHŒUR –

En vous couchant, pensez aux choses agréables vécues dans la journée. Vous vous endormirez plus facilement.

MARTHA –

Je voudrais que ça s'arrête.

LE CHŒUR –

Pourquoi faut-il arrêter d'exploiter les animaux ?

Note d'intention

De l'ombre à la lumière.

Des Réveils Blancs, c'est d'abord le récit intime de l'insomnie. C'est aussi affronter l'angoisse climatique, sujet brûlant et éminemment anxiogène. C'est encore faire apparaître le regret de la maternité avec ses pertes de liberté, ses culpabilités, ses doutes et son manque de légitimité supposé.

De mon épuisement, j'ai expérimenté une chose simple que Victor Hugo avait consigné dans *Les Misérables* : même la nuit la plus sombre prendra fin et le soleil se lèvera. J'ai voulu porter au plateau cet espoir, cette résilience grâce à une structure de texte qui court d'une réalité froide à une poésie luxuriante, rappelant la sécheresse des sols épuisés face à la forêt foisonnante.

Martha « broie » littéralement du noir. Mais, combattive et déterminée, elle le broie jusqu'à l'épuiser lui-même et en faire sortir la lumière. Elle retrouvera confiance en elle et s'épanouira dans ses choix de vie quand elle aura regardé son angoisse dans les yeux, quand elle aura dansé avec ses peurs et vaincu ses traumatismes à mains nues.

Le chœur, lui, est tentaculaire, omniprésent. Il entrave la parole et prend toute la place : à la fois mansplaining et manspreading, symbole du patriarcat dans toute sa splendeur. La sonorisation spatiale entraînera le public dans cette avalanche d'injonctions dont Martha ressortira purifiée.

Le personnage de Marh, la (mauvaise) conscience de Martha, est la grande maîtresse de cérémonie de ce mauvais rêve éveillé. Elle crée la mise en scène directement au plateau qui n'est autre que le cerveau embrumé de Martha.



L'équipe

Un chœur polymorphe

Pour cette création, Jeanne HENRY a choisi de narguer la solitude des mères en s'entourant de femmes talentueuses. Tour à tour comédiennes, metteuses en scène, autrices, scénographes ou dramaturges, leurs rôles peuvent changer selon les projets qu'elles partagent. Pour accompagner la création *Des Réveils Blancs*, chacune intervient ponctuellement ou durablement avec une des compétences qu'elle déploie dans sa carrière.



Jeanne Henry est autrice, comédienne et metteuse en scène. Diplômée d'une très problématique école d'art dramatique parisienne en 2005, Jeanne se tourne d'abord avec conviction vers l'enseignement du théâtre jusqu'en 2014, date de son arrivée à Lyon, où elle commence à écrire. Elle crée la Compagnie Mara en 2021 pour porter ses textes poétiques et féministes à la scène. Actuellement elle joue *(OUT)rage*, un autre de ses textes et travaille en théâtre-forum pour la compagnie Les Incarnées. S'appuyant sur son sens du soin et sa capacité à transformer le quotidien en matière artistique, elle donne des ateliers d'écriture pour le CHU du Vinatier en addictologie. **Elle aborde de façon intime et documentée son texte *Des Réveils Blancs* et découvre à l'occasion de cette création que ses doutes existentiels sont souvent sauvés par l'humour et le karaoké.**

Juliette Charré-Damez est comédienne, danseuse et metteuse en scène. Après un Master en Etudes Théâtrales, elle est diplômée du Conservatoire de Villeurbanne en 2016 et continue à se former en danse contemporaine au Centre Chorégraphique Le Cycle. Elle co-crée le Lyon Waacking Project en 2021 avec Paul de Saint-Paul. Comme comédienne, elle travaille notamment pour la Nième Compagnie, la Cie Rêve de Carpe et le Lien Théâtre. Elle est également la metteuse en scène de la Cie Télémaque, compagnie de théâtre et danse créée en 2018. **Dans *Des Réveils Blancs*, elle porte le personnage mystique de Marh, parfois extravagante, souvent profonde, toujours majestueuse. En répétition, elle propose des trainings aussi musclés que joyeux et prend de jolies notes colorées sur son texte.**



L'équipe

Un chœur polymorphe



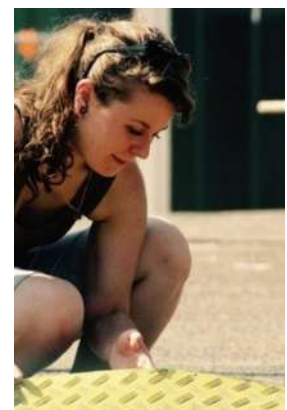
Autrice et metteuse en scène, **Inès Chassagneux** fait des études à ESSEC Business School en parallèle de ses premiers pas d'artiste. Elle met en scène une adaptation de *La Servante Écarlate* et son premier texte : *Femmes Sans Mains* au studio Müller à Paris. Elle crée à Lyon la Compagnie Faste et Furieuse en 2023, et met en scène une première création *La Reine aux Mains d'Argent*. En 2024, elle rejoint le programme La Relève pour Sciences-Po et travaille en immersion au Théâtre du Train Bleu et à la Chartreuse. **Sa capacité à classer les idées par couleurs et priorités, son sens de la joie et du timing, sa facilité à accueillir le chaos comme le cadre en font une assistante à la mise en scène idéale pour *Des Réveils Blancs*.**

Alice Perrier est comédienne et dramaturge. Titulaire d'un master de dramaturgie à l'ENS de Lyon et formée à Premier Acte (Villeurbanne), elle a joué dans *La Dernière Allumette* de Sarkis Tcheumlekdjian et dans *Crash Test* de Clémence Attar mis en scène par Marion Godon. Depuis 2024, elle est à la tête de la Compagnie du Bonne Heure et crée *Roman-photo* à la Friche Lamartine. Elle intervient comme dramaturge et comédienne dans des écoles professionnelles de théâtre et établissements scolaires de la région lyonnaise. **Pour *Des Réveils Blancs*, elle pose un regard affûté sur le texte et lui donne la main pour l'accompagner au plateau.**



Océane Lutzius est scénographe et comédienne, les deux à la fois. Formée au Théâtre de l'Iris et diplômée des Beaux-Arts de Lyon, elle développe un travail à la croisée du jeu et de la scénographie, qui interroge les espaces de représentations. Elle scénographie la Duck and Billed Compagnie et crée des performances pour les SUBS. Actuellement elle invente Peeping Box, une expérience de scène mobile en montagne. **S'appuyant sur sa recherche autour des territoires intimes, elle construit de façon créative un espace de jeu pour *Des Réveils Blancs*.**

Créatrice et régisseuse lumière, **Laetitia Bonnet** été formée à la lumière au TNP de Villeurbanne et au son à la Tannerie de Bourg-en-Bresse. Elle collabore depuis plusieurs années avec la scène nationale de Bourg en Bresse ainsi que plusieurs compagnies de théâtre (Mise à Feu, Passe Montagne, Théâtre du Bruit), de marionnettes (Cie Arnica et Anidar) et de danse (Cie Monsieur K, Hallet Eghayan). **Sa sensibilité et sa rigueur en font une partenaire idéale pour mettre en lumière *Des Réveils Blancs*.**



La compagnie Mara

Sortir de l'ombre.

La compagnie Mara, créée à Lyon en 2021, est née d'une urgence :
celle de porter la parole féminine.
Une parole forte, déterminée et résolument ancrée dans notre époque.



92 rue des Charmettes
69006 Lyon
n° SIRET : 92400880800017

Licences (depuis le 18/10/2023) :
PLATESV-D-2023-006204 (2)
PLATESV-D-2023-006205 (3)

compagniemara@gmail.com
www.compagniemara.fr
06 60 65 53 31

POUR *DES REVEILS BLANCS*,
LA COMPAGNIE MARA EST EN PARTENARIAT AVEC



LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

