# GOLDILOCKS ZONE

Exposition et installation sonore / Crypsum - 2025

*« Épicentre et espace de circulation d'une zone qui associe et met en relation les habitants et les générations, le Bourdieu de Ferron est un lieu idéal pour réfléchir et interroger ce qui fait commun, ce qui se crée dans le temps et dans l'espace, au sein d'un lieu nouveau, dédié à la rencontre, à la création et aux pratiques artistiques, et dont l'histoire est en train de s'écrire. »*

Conception, écriture, réalisation : Charlotte Bonnefon, Alexandre Cardin / Prise de son, montage, mixage : Camille Gillet / Graphisme : Bastien Bonnet / Vidéo : Greg Vezon / Administration de production : Violaine Noël.

*Goldilocks zone* est un dispositif d'enquêtes collectives et de co-écriture proposé par le collectif Crypsum en vue de la création d'un spectacle sur la saison 2026-27. L'exposition et l'installation sonore présentées ici constituent une première étape de travail qui s'est déroulée de janvier à juin 2025 avec les habitant·e·s d'Eysines.

Les élèves de la classe de CE2 du Pôle éducatif : Ainhoa, Aïssatou, Ana, Anna, Arthur, Athéna, Raïssa, Baptiste, Bilal, Elijah, Inaya, Jules, Julia, Léa, Leyla, Lou, Maëlle, Makar, Manon, Mélia, Morgan, Naïm, Natalia, Rafaël, Raphaëlle, Rita, Sören et Steve.

Les usagers de la Médiathèque Jean Degoul : Antoine, Arlette, Caroline, Christine, Danièle, Eva, Laurie, Maria et Philippe.

Les habitants de la Résidence autonomie « Sourire d'automne » : Arlette, Francine, Jean-Pierre, Lucette, Marie et Maryvonne.

Les hôtes du Bourdieu de Ferron : Régis Boréave - directeur pédagogique de l'Ecole de musique, Sarah Peyri de DanceLab, Eva Le Blanc de l'Atelier arts plastiques enfants, Delphine Lucas de l'Atelier arts plastiques adultes, Marie-Charlotte Albert de L'Amicale Laïque d'Eysines en sophrologie, Mathias Sanchez de l'Atelier d'éveil musical Relais Petite Enfance (Gang des poussettes).

Remerciements à tout·e·s les participant·e·s et à Christiane Brunel - directrice administrative de l'Ecole de musique, Gaëlle Vigneau - enseignante du Pôle éducatif, Elsa Scattolin - responsable de la Médiathèque Jean Degoul, Mélanie Molinier - responsable de la Librairie Les Mots du Zèbre, Francine Dosque de la Résidence autonomie « Sourire d'automne », Florence Charo du Château Lescombes, ainsi qu'au CCAS - Centre Communal d'Action Sociale et au service culture de la Ville d'Eysines, pour leur accueil et leur confiance.

Ce projet a été réalisé avec le soutien de la Ville d'Eysines, l'ALCA - Agence Livre Cinéma Audio-Visuel en Nouvelle-Aquitaine au titre du dispositif du Compagnonnage - action culturelle et auteure associée, et de l'OARA - Office Artistique de la Région Nouvelle-Aquitaine au titre du dispositif de la Bourse à l'écriture dramatique / Crypsum est subventionné par le Département de la Gironde et la Région Nouvelle-Aquitaine.

EYSINES

AGENCE LIVRE CINÉMA & AUDIOVISUEL EN NOUVELLE-AQUITAINE

OFFICE ARTISTIQUE RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

Gironde LE DÉPARTEMENT

*« La Goldilocks zone est l'emplacement juste comme il faut. Sur une étoile, la zone Boucles d'or est l'endroit ni trop chaud ni trop froid, où s'observe après une période de stagnation le développement d'une vie complexe. Sur Terre, elle commence dans ce moment de bascule entre une période glaciaire et l'explosion cambrienne. Elle inscrit dans les strates fossiles la transition des organismes unicellulaires aux organismes multicellulaires. Une explosion de vie. On ne sait pas comment cela arrive. Le passage vers la communauté. Comment des êtres vivants se relient, s'assemblent, se fondent dans une nouvelle identité. Quand le danger oblige à réagir, à adapter sa forme, à allier les forces pour se mettre en mouvement, ou simplement survivre quand la nature de l'eau ou de l'air change et que soudain, un autre nous invite à respirer à travers lui, à prendre ensemble la forme d'un flocon de neige et regarder le ciel quand d'autres meurent. »*

Charlotte Bonnefon - *Nos invisibles*

# Il faut avoir l’œil

Atelier arts plastiques adultes, jeudi 10h.

*Bienvenue sur les ondes de Radio Paradise.*

La voix de Neil Young tisse une complainte sableuse. Les rubans d’asphalte des routes américaines se dénouent dans l’air, se superposant aux effluves du café traversant l’espace. Le soleil levant filtre droit et clair à travers la verrière, baignant l’atelier de lumière naturelle sous un ciel bleu soutenu par les néons.

On arrive ici en ordre dispersé. On se salue, on se raconte, on a plaisir à être là. Les voix se réchauffent à chaque nouvelle arrivée. La liberté nourrie par la confiance dans le groupe filtre dans celle de pouvoir tout dire.

*Vous n’allez pas noter toutes les bêtises que l’on dit ?*

Ce matin, il y a trois femmes, un homme, la chienne Alika et Delphine. La chienne vient au contact. Elle s’approche. Elle recule. Elle lèche l’extrémité des doigts, et s’écarte quand la main trop volontaire s’approche. Dans l’espace, les silhouettes virevoltent. Des va-et-vient d’une place à l’autre, d’avant en arrière. Sur les tabliers de peintre, la corne des boutons dessine une ligne de croissants de lune partageant une explosion de couleurs sur le tissu violet profond.

On sèche la peinture au sèche-cheveux pour revenir plus vite ajuster les couleurs et les textures tandis que le café finit de couler dans la pièce à côté. Parfois le pinceau ajoute une couleur ou la retire. On se recule pour mieux voir les zones à reprendre. On peint debout ou une main appuyée sur la table. Il y a des rituels dans les configurations. Une assiette palette, tache de rose au centre, jaune sur le rebord, jaune étale mouillé de blanc, dessine un paysage en attente.

*Penser le rythme avec le pinceau et accuser la touche franche de couleur !* conseille Delphine. *Là tu as mis du vert, il faudrait un trait, une teinte qui tranche … vert clair ?* Sur la table, un paysage de canyons et de cheminées de fées s’extrait de l’obscurité. On se rapproche les uns des autres pour observer comment chacun attrape le volume par la couleur.

Alika se déplace dans l’atelier, attrape des pinceaux, des gobelets et s’installe sous une table avec son matériel. Une sculpture d’objets mâchouillés collés à la salive.

*Je cherche un chevalier … euh … un chevalet !* les rires fusent, puis on parle du plaisir de peindre dehors. On aperçoit les lianes de la glycine dans le jardin, les fruitiers et la bambouseraie dessinant une clairière.

Debout, on alterne le pinceau et le doigt. La couleur s’estompe à la pulpe de l’annulaire, à l’équilibre. Un ours émerge du bleu. *C’est ça les artistes … la recherche… voir ce qui ressort de quelque chose qui n’était pas prévu ! C’est ce qui s’est passé avec l’ours. Elle a mis des couleurs dans tous les sens, et maintenant il y a un ours. Il faut avoir l’œil !*

Sur une autre table, une accumulation et détrempe de lignes condensent un jaune d’or et de paille, une toile de fond pour commencer un nouveau travail la semaine prochaine. On prépare à l’avance, on apprivoise la temporalité de la peinture. *Nos restes, traces d’essuyage sur le papier, le trop plein, la couleur mélangée mêlées, c’est parfois le mieux que l’on a fait de la journée.*

On apprend à se connaitre, on se découvre, on s’encourage pour ce qui s’invente à la table. On prend soin les uns des autres. On se parle avec les lèvres et avec les yeux. On suit nos existences avec attention, les petites peurs, les moments difficiles, les caps, ce qui se passe dans les intervalles. Dans cette pièce lumineuse où chacun manie les couleurs et où le temps ralentit, on continue à être ensemble même hors de l’atelier. Puis à la fin de la séance, les tableaux se décalent, posés sur un chevalet, une stèle ou contre un mur pour sécher. L’espace s’ouvre sur une porte d’automne, une explosion de couleurs concentrées dans des moments de bleu, rouille, gris, réhaussés de jaune. Une porte reste toujours ouverte, un paysage dans un paysage.

# Les filles aux super-pouvoirs

Atelier Danse CM1-CM2, jeudi 17h.

Les filles entrent une à une, parfois par deux ou trois sur le plateau de la salle de danse. Leur attention est attirée par le micro que Sarah utilise pour donner les consignes et reculer l'extinction de voix. Debrief. *Comment ça va aujourd'hui ?* On se soucie des petits maux en cours, *tu as encore mal aux pattes ? Oui ? Qui est malade ?* On énonce les prénoms des absentes. On refait le compte. On y est. Les présentes et les absentes. Ta voix porte ma voix.

Ce soir on découvre la musique de la chorégraphie, les pieds électrisés sont chargés d'impatience. On se met en quinconces pour s'échauffer face miroir. On échauffe les mains, les poignets, les cervicales, *et - ciel ! et - côté ! et - de l'autre ! un tour !* On ondule comme les vagues d'un océan qui se réveille doucement après une journée d'école et un goûter à la garderie. *Dans le sens des aiguilles d'une montre, et – de l'autre !* Les pieds suivent le mouvement sur le parquet. Des paires de baskets noires, blanches ou violettes et une paire de chaussettes roses réhaussées d'un émoji riant à chaudes larmes. Corps enfants presque adolescents, de passage. *Et – au sol ! Position papillon !* puis on étire le corps en longueur, bras et jambes rassemblés. *Allez au plus loin, c'est la tenue de la posture qui étire !* Les deux hanches au sol. Les genoux se rejoignent sur la poitrine. *Genoux côtés pour le Y, le pied dans la main, on tend la jambe !* Puis sur le ventre face miroir, on remonte la tête, le buste puis les jambes, jusqu'à former un arc reliant les pieds au sommet de la tête.

On se relève. Chacune à sa place pour reprendre la chorégraphie. Sarah lance la musique.

*Ramène, repousse, ramène et SAUT !* Poings liés croisés sur la poitrine avant de descendre le long du corps. *Allez les filles on fait les divas !* Pied gauche qui pointe, on ouvre les poings en l'air avant de ramener les mains au-dessus de la tête pour former une couronne, petits doigts pointant vers le ciel. *Poings en haut, côté, ramène, et - descend !* On avance, quatre pas. *On rentre la pointe du pied dans le sol, bras croisés !* Le mouvement des bras est une hélice emportant le monde. Une danse d'autodéfense pour petites filles. La main est un porte-voix sur les lèvres car il y a déjà des choses à clamer, des accords et des désaccords, des *je suis* et des *nous toutes. Je te marque la musique ?* – sourire - *Je ne sais jamais où est ma place !* Nous aussi petite fille nous cherchons notre place, jusqu'au bout, jamais acquise, toujours à conforter, à soigner, à tenir.

Les mains sont des étoiles de mer ouvertes sur la poitrine, *Red heart, red heart,* répète la chanteuse. Chaque partie du corps accueille et impulse la continuité du mouvement de ces cœurs battants sur un même rythme.

*La rue est à nous…*, semblent dire ces petites filles avec leur corps qui bat la mesure. *La rue est à nous,* et l'air autour d'elles se fend, dans la profondeur des muscles, des nerfs et des tendons. Elles prennent tout, et la terre et le ciel, transformant l'espace extérieur en espace intérieur et inversement. Ensemble, les pieds se posent pleins sur le parquet, la peau adhère de toute sa surface et se soulève, sauvée, *ramène, repousse, ramène et SAUT !*

*Ici quand les filles se mettent en compétition, se jugent les unes les autres, on arrête le cours et on parle avec les enfants et les parents,* dit Sarah.

Les bras dessinent dans l'air des bulles étoilées de superwoman, une pellicule dessinée de superhéroïnes. D'un côté à l'autre du plateau, leurs regards se cherchent, s'appellent et s'encouragent, ces filles-là ont de super pouvoirs.

Puis en demi-groupe, celles qui se reposent refont les gestes pour elles-mêmes et pour soutenir celles qui passent. *Quand tu es à l'aise avec ce que tu connais, tu peux exagérer le mouvement, avant, tu travailles la mémoire.* Autour de Sarah, les petites filles travaillent une mémoire à venir dont les souvenirs s'ancrent dans chaque parcelle du corps. Diva ou superwoman, notre corps nous appartient, et de ce corps nous pouvons être libres, de sentir, de chercher les limites, de parcourir l'espace et de vibrer ensemble car la rue est à nous. Puis, pour se dire au revoir, chacune tape la paume de sa main dans celle de Sarah avant de troquer sa tenue de danse pour ses habits de ville dans le vestiaire. D'un cours à l'autre, entre deux âges, les sœurs se croisent et courent se prendre dans les bras. Juste un instant, sentir le corps de l'autre et s'assurer que tout va bien. Superpower Sister ! Pow ! Pow !

# Les métamorphoses

## Atelier danse enfants CP-CE1, jeudi 19h.

Les plus petits prennent la suite des plus grands. Douze filles et un garçon entrent dans la salle de danse, avec la mémoire d'un doigt resté coincé dans la porte. On secoue la main pour chasser le souvenir de la douleur.

L'échauffement est un jeu de langage et de corps. On joue à dire oui, à dire non, à tenter des peut-être dans l'espace. Se positionner avec la langue et de tout son être-là, le mouvement prolongeant la parole et ce qu'elle ne dit pas. Un jeu dont tous ici connaissent la règle : Sarah lance les questions et chacun se déplace à l'intérieur de soi et avec les autres.

*J'aime les bonbons ... ?* On joue la blague avec des *Noooon* prononcés longuement, l'air d'en avoir plein la bouche, la tête se balançant d'un côté à l'autre.

*J'aime mes amies ... ?* Des *Oui !* fusent dans la salle. On crie son affection accompagnant la parole d'une oscillation de la tête, de haut en bas.

*J'aime l'école... ?* On glisse des *peut-être* malicieux accompagnés d'un haussement d'épaules.

L'échauffement se poursuit. On réchauffe le corps dans les métamorphoses.

Au commencement, une mésange entre dans la maison puis ressort et l'espace vibre de treize petites têtes ondulant cous et épaules. Puis les ondulations se resserrent autour de la colonne vertébrale qui s'enroule et s'étend par vagues concentriques. Les vagues appellent les vagues. Elles se déploient et une mer calme apparaît, en lignes douces d'épaules pour horizon.

Le mouvement se transforme, réveille la gravité des corps unis au sol et à la terre, dont il faut libérer et l'énergie et l'impulsion. Le paysage change. Une jungle se révèle dans la verticalité et les rebonds. On joue, on bouge, on saute, on déporte son poids, on cherche ses appuis avec ses mains, on se remémore à travers l'obscurité de la forêt, le balancement des premières créatures sorties des eaux primordiales. Soudain, la jungle est habitée d'une multitude d'êtres minuscules ou gigantesques, surgissant et s'effaçant les uns les autres, image après image. Une communauté de petits serpents s'entremêle en courbes sinueuses tapissant le sol, puis l'espace s'ouvre traversé par la marche grave et solennelle des éléphants, chassés à leur tour par une foule foisonnante de crabes supersoniques cavalant en tous sens au ras du sol. Les têtes s'étirent vers le haut jusqu'à dessiner les contours d'un troupeau de girafe déambulant sur la pointe des pieds. Les corps se replient formant en rondeur de bras et de dos les silhouettes familières d'une société de singes. A la démarche placide des primates succède le mouvement brusque du départ précipité d'une assemblée de lapins fuyant un danger invisible. Les suggestions fusent alors pour une dernière métamorphose.

*Sarah des poissons ! ... des lions rugissants !*

Sarah jette un dernier charme avant de retrouver la ribambelle des enfants pour quelques essais de tours.

Emportées par l'élan deux comètes se percutent. Les astres jeunes tournent les uns autour des autres avant de pouvoir tourner sur eux-mêmes. Quand le mouvement vient, il se partage avec la joie instantanée qu'il provoque.

*Sarah, Sarah, regarde je suis en train de tourner là !*

On reprend la chorégraphie.

*Sur quelle ligne je suis ? Qui est à côté de moi ?*

La question essentielle est de savoir se situer.

*Nous, on n'a pas besoin de règles.*

Les quartiers de Paris puis Montmartre surgissent, glissant d'une carte postale à une autre. Lorsque les corps se dispersent, les jambes électrisées par le crépuscule, on joue au jeu des statues pour ralentir le rythme intérieur. Puis on reprend la chorégraphie en chantant pour le dernier tour de piste.

*Impossible de faire autrement dit Sarah,* sa voix recouverte par le flot des enfants bondissant d'une parole à l'autre emportés à la confluence du souffle, des gestes et des déplacements.

On attend avec impatience le moment du massage. On s'assoit alors dans la position du papillon et le rituel commence par petites pressions circulaires. On masse la plante de ses pieds. On entend des *oohhh* et des *aaahhh*, les visages absorbés à la jonction des pouces et des nouages sous la peau. On chasse les efforts au creux de ses mains comme un enchantement.

Lorsqu'il est presque temps de se quitter, la magie opère encore, un poirier déplie ses branches contre le mur avant de se remétamorphoser en petite fille et de quitter la salle.

# Tapis rouge tapis vert

Atelier d’éveil musical (Gang des poussettes), lundi 10h.

Dans le couloir, les chaussures grandes et petites s’alignent dans l’énergie du matin, bouillonnantes en équilibre sur les pointes, ou nonchalantes bien à plat sur leurs semelles. Elles attendent disciplinées en rang par deux ou à contre-courant, chacune suivant son rythme propre.

Mathias est déjà là sur le tapis rouge et rond, un tapis rond comme le tambour. L’extrémité cotonneuse des mailloches fait tinter la peau d’un atelier déroulé comme une histoire, une histoire de rencontre.

Face au tapis rouge, il y a un grand carré clair. Ce jour-là Aurore, Laetitia, Mélanie et Cathy s’y assoient, suivies par des tout-petits, enfants babillant, enfant parlant, enfant rampant, enfant marchant, enfant nez qui coule, enfant rêvant. Tous ces enfants dont elles prennent soin car le travail nous retient au loin, parfois trop tôt ou trop tard.

L’angle ouvre le regard sur les miroirs de la salle de danse et le jardin en reflets de verveines d’Argentine, de sauges, de lavandes et de romarins. A travers la luminosité des galets blancs, l’alternance de transparence et de lignes noires rythme la coursive. Entre les arabesques vert pâle du tapis, les enfants prennent place assis ou à quatre pattes, sur les genoux ou debout dans la vitalité puisée au sol. De petits pas sur la pointe des pieds, d’avant en arrière. Ici déjà on ressent la possibilité de se tenir seul en soi-même, ou le besoin d’être relié à ceux que l’on connait. On se rapproche alors tout près, tout près. Les petites mains attrapent des petits pieds potelés. Parfois c’est une extrémité de soi saisie entre les doigts, parfois c’est celle d’un autre dont le regard manifeste la surprise d’une intrusion déconcertante. Alors très vite il faut se réaccorder, redessiner les contours, les siens et ceux des autres, mon corps, ton corps, tapis rouge, tapis vert.

Les pieds sont de drôles de culbutos, des assises pour camper au sol ou des plongeoirs pour entrer dans le grand orchestre des oiseaux. Tout est question de poids et d’équilibre. Une forme d’orchestration se dessine. Mathias salue les enfants et commence l’atelier, dans le premier chant du monde et l’éveil de la forêt. *Cou-cou, cou-cou* chante l’oiseau invisible. *Cou-cou, cou-cou* répètent en écho les enfants se transmettant le chant d’un devenir oiseaux. Un enfant avance pieds nus sur le parquet. Il s’assoit au bord du tapis rouge et pose sa main sur le tambour. La tête relevée vers la bouche de Mathias, Lino déplace son poids d’une jambe à l’autre. Puis à l’arrêt, le buste légèrement en arrière, les mains relevées, il saisit les sons du bout des doigts avec minutie comme il cueillerait une fleur au milieu d’un monde dont il ne voudrait troubler l’équilibre. La musique est un air solide en lequel tout son corps se tient, mobile ou immobile, dans le courant des notes qui le traversent et avec lesquelles il entretient un dialogue singulier.

Les mains et les pieds des enfants suivent le rythme des impacts sur le tambour. Les doigts et les orteils se déplient, animés d’une vie qui retranscrit les sons par le mouvement. On dit bienvenue à toutes celles et ceux présents ce matin : Aurore, Cali, Tom et Romane, Laetitia, Aron, Amina, Marceau et Maïdi, Mélanie, Gabin, Victoire, Lison et Saul, mais aussi Cathy et Charlotte. Les enfants répètent les gestes en miroir, regardent ou capturent le mouvement d’un corps dans leur main. Elle bouge tout doucement. Parfois on s’assoit contre un genou, parfois entre des bras tendres et les deux corps oscillent tandis qu’une petite main se pose sur le cou ou l’épaule de nounou. On cherche le sourire sur un autre visage. Regards en soutien, gestes d’appel ou de repos dans la ronde des appuis et des refuges. On bat le rythme sur ses cuisses et un doudou apparait.

*Savez-vous planter des choux ?* Mouvement repris tous ensemble puis chacun l’un après l’autre. Mathias observe. Il s’avance et s’adresse à l’enfant vers lequel il tend la percussion, saisit dans un regard si le mouvement de jouer, de poser sa paume sur la peau tendue du tambour vient à l’enfant. Quand il sent le non-désir, les états passagers de sidération ou de langueur brouillant les visages au moment de prendre sa place, Mathias sourit, fait jouer le prénom de l’enfant dans la chanson pour le replacer dans la ronde et s’avance vers un autre enfant. Ne pas forcer. Ne pas induire de sentiment d’obligation. Obligation de mettre son corps en jeu. Obligation de dire oui. Obligation de participer. Seule l’impulsion spontanée est requise dans cet espace. Tout le reste peut se tenir en attente, mûrir avec douceur, prendre son temps, un peu plus tard ou une autre fois. Trouver imperceptiblement le bon moment.

# Un rendez-vous

## Orchestre junior, vendredi 19h.

Le vendredi soir, le soleil illumine la façade. Sur le tableau blanc de la salle de musique, un dessin au feutre. Une enfant joue au piano, ses longs cheveux retombant sur ses épaules. Deux oiseaux volent. Une branche suspendue dans l'air est enserrée par la patte d'un oiseau sans corps et sans tête.

On décompte les absents. A chaque prénom qui résonne dans l'air, c'est une ligne mélodique ou rythmique qui s'efface, une chanson qui se désarticule sur les chaises vides. Jouer à plusieurs, former un groupe c'est répartir sur chacun la cohérence d'une partition musicale. Lorsque l'on vient à manquer, une partie du morceau disparaît, une liaison s'efface, un écho mélodique est réduit au silence et tout le travail de mise en relief s'effondre sur l'absence.

Le sentiment d'urgence monte une semaine avant le spectacle.

*Moi j'ai révisé tous les jours ...* *... ah ça ! ça me fait plaisir !*

Ce soir dans la salle se sont rejoints Théophane, Lucas, Baptiste, Yoan, Nathan, Clara et Anouk. On se met d'accord sur la tenue, haut coloré, bas noir. *Tout le monde a un pantalon noir ?* On reprend les morceaux sur lesquels on travaille, les liaisons entre les parties. *Il faut trouver la liaison dans la phrase,* dit Régis avant de fredonner le thème.

On s'encourage à travailler les uns les autres, pour ne pas mettre le groupe en difficulté ou prendre le risque que sa partie soit finalement jouée par un autre. On réessaye la transition. La grosse caisse bat une régularité de métronome. Il faut ajuster les intervalles pour rebondir d'une mesure à l'autre. La flûte chasse sur le côté droit.

*Anticipez les rendez-vous !* La musique écrite est un espace fait de lignes qui s'entrecroisent, on n'avance pas le nez au vent, c'est d'abord une histoire de rencontre et de rendez-vous, une carte mentale qui se déplie devant soi. Le corps doit y avancer suffisamment libre pour trouver le mouvement et la structure propres du morceau, tout en étant prêt à sauter à pieds joints dans les moments où les voix se rassemblent, amplifiant les enchaînements subtils.

*Dans un orchestre ce qui compte ce n'est pas de se mettre en avant, c'est de faire bien jouer l'autre* dit Régis. Chacun tient la ligne du rythme commun et apprend à s'accorder aux autres ou à les encorder dans un paysage rythmé par les montées et les descentes. On reste toujours attentifs les uns aux autres, interdépendants, en interrelation constante, jusque dans les silences. *Jouer, c'est une histoire d'adrénaline !* dit Régis.

*Replongez-vous dans l'histoire du morceau !* encourage-t-il encore. Une histoire, un récit dont on repère le chemin, les circulations, les points de jonction. La partition est composée comme une série d'évènements très courts, parfois on entre, parfois on sort. Quand les liaisons s'emmêlent, l'histoire change et sonne différemment. On reprend, on relie encore, on apprend ensemble à se fondre dans le parcours. On tient le rythme. Un pied bat dans le vide en apesanteur, un autre tente un pas de danse du côté droit.

Au cours de la répétition, les visages s'illuminent. On rééprouve soudain le plaisir d'être là. Plaisir de répéter encore et encore, de se répondre les uns les autres au tempo, de trouver la fluidité dans le mouvement des doigts et du souffle. Dans un trou d'air une flûte s'égare seule. Sourires. On se reconcentre. Bouches ouvertes, les yeux vifs et alertes suivent la ligne sur la page, les corps se balancent retrouvant naturellement l'étymologie du mot *orchestre.* Chacun est alors une voix et un corps qui dansent, et on se rappelle l'intensité du plaisir ressenti dans ces moments fragiles qui ne tiennent que sur notre présence où l'on se donne la liberté et l'élan de se nouer aux autres, d'être ensemble au rendez-vous.

# Une vague au-dessus de l’épaule

## Atelier danse compétition, mercredi 17h.

**Le sourire est une vague au-dessus de l’épaule. D’épaule à épaule, de lèvre à lèvre. On s’entraîne sur les demi-pointes. On teste la stabilité de la plus petite surface de soi au contact du sol avant d’y déposer le poids du corps. On ne peut être un peu là et un peu là, mais au plus près de ce corps-chrysalide dans lequel on pousse. La croissance est ce rythme contraire qui brûle et ralentit le temps avant que chaque particule trouve sa place. Il nous faut trouver le dedans de ce corps qui n’épouse aucun *pattern*. Le corps échappe à l’âge et au genre, indéterminé et animé d’une vie propre habitée à contre-temps. L’apparition fragmentée du corps adulte déconstruit le corps continu de l’enfant que nous n’avons cessé d’habiter jusque-là, ce continent non cartographié des esquisses et des essais.**

La répétition commence, l’espace est une partition de chorégraphies individuelles et collectives. On adapte son geste pour laisser de la place à chacune. *On respire ! Plus on respire, plus on apprécie le mouvement !* encourage Sarah.

Remplir le corps avec son souffle, depuis l’entrée des lèvres et des narines à la colonne d’air, depuis le diaphragme et jusqu’au-devant de soi, ouvrir la liaison du souffle au corps, du corps à l’espace. Dedans dehors dedans.

*Aujourd’hui on réessaye le grand porté !* Laisser la place pour que le corps porté se cambre et pique vers l’intérieur, trouver le mouvement collectif, les placements et les déplacements. Chacune accompagne. Un ange chute et il doit se rattraper. Le corps lutte contre sa propre gravité pour tomber sans bruit. Retrouver le chemin d’un phrasé dans l’air, en appui sur des mains, des épaules, des genoux. On recommence. On rappelle la mémoire des premiers essais, on décompose pour recomposer.

Puis on s’assoit contre les miroirs. On regarde les camarades répéter les chorégraphies individuelles.

*Doit-on sourire en compétition ?* cela dépend de l’âge. *Sourire obligatoire* jusqu’à 12 ans. *Tout ce que je déteste,* dit Sarah. Sourire cliché, sourire d’affiche recouvrant les émotions intérieures que l’on nous demande d’abord de taire et calfeutrer avant même de savoir les entendre. Après, il nous faut apprendre à témoigner, en chaussons et en pointes, d’une douleur toute intérieure, d’une endurance à l’épreuve qu’aucun sentiment ne peut alourdir, actant la séparation entre le visage et les mouvements des bras et des jambes. A sens contraire. Rester légère dans la tristesse et la douleur. Jouer cette endurance-là.

La pièce se métamorphose. Elle est une architecture de bord de mer. Les justaucorps ont la forme de maillots de bain des années 20. Noir et blanc.

Le regard cherche hors-scène le moment où la musique commence et dans l’instant, le visage s’accorde aux mains et aux jambes. Tandis que le pied sur le charley bat la pulsation de St Thomas de Sonny Rollins, les baguettes roulent sur la peau du tom alto puis sur le cerclage de la caisse claire. Son grave de la peau, puis son métallique à la surface, avant l’entrée du thème porté par le saxophone, le piano et la contrebasse.

La pièce est une architecture de bord de mer, dont le corps est une méthode d’exploration. Silhouettes de danse rythmique, corps ancrés liés par la lumière. Les corps non apprivoisés, les corps-saccades résistent. On recommence. Silence. La musique reprend. Roulement d’épaules, de hanches et de genoux. Les pieds tracent des éventails. Les mains tiennent un soleil invisible, astre en rebond entre les déplacements, que le poignet renvoie en coulisse avant de le rappeler sur un visage, un clapotis de doigts effleurant le maillot.

L’océan se retire. On reprend la chorégraphie collective et les portés à deux.

Les portés sont des consolations dans une société où l’on demande aux danseuses de ouater le son et d’acclimater la douleur pour nous habituer à l’image de celles qui chutent sans plainte et sans bruit.

Dans un mois les jeunes filles monteront sur une scène. Tout est déjà là, dans la mémoire des corps. Il n’y a plus qu’à faire pousser, accélérer ou accentuer. Il n’y a plus qu’à respirer pour habiter le mouvement.

Sur le trottoir, la jeune fille sautille en rentrant chez elle. Elle habite l’espace de son rebond, elle habite les murs de la ville, les passages piétons et la couleur du ciel. Son sourire n’est pas contraint, il est une vague au-dessus de l’épaule.

# Un soleil d’été brûlant sur la peau

## Atelier sophrologie, jeudi 18h.

Elles sont six femmes à prendre le temps.  Le temps d’aller au-devant de soi, de ralentir la pendule, d’éloigner les pensées négatives, de se découvrir au plus près d’elles-mêmes et au plus juste dans la distance aux évènements et aux êtres qui bouleversent leurs existences.

Mais où sont-elles ? … pas dans la salle de danse, … pas dans la salle d’orchestre, mais dans un lieu inattendu … l’atelier d’arts plastiques, un lieu lumineux habité par des tableaux ! A l’heure de rendez-vous, elles entrent, regardent les peintures en cours, émerveillées par leurs couleurs et leurs rythmes, discutent, rient avant d’enfiler leurs chaussettes à picots pour commencer la séance et suivre le chemin de la pensée soignante avec Marie-Charlotte.

Marie-Charlotte est infirmière en bloc opératoire, elle est l’écoute attentive des patients, celle qui par la parole guide et atténue les angoisses d’une intervention chirurgicale, de celles et ceux qui en ont plein le dos et décident de passer le cap d’un acte qui pourra les délivrer de la charge existentielle d’avoir longtemps trop porté, pour eux-mêmes et pour leurs proches, jusqu’à fragiliser leur colonne vertébrale. Au bloc, Marie-Charlotte préserve la liberté du patient de prendre la juste position physique, d’habiter son corps jusqu’à l’endormissement. Elle s’attèle ensuite à le positionner avec soin pour ménager les appuis de la chair sur le lit opératoire. Elle veille sur son sommeil comme sur la peau fragile d’un nouveau-né pour effacer toute rougeur ou pli qu’un drap mal déplié viendrait inutilement marquer. Puis, elle orchestre le ballet des instruments, à l’écoute de la partition du chirurgien, elle ajuste la temporalité de la pensée et de la main, toujours au plus près.

Après le covid, alors que les conditions de travail souffrent du manque de personnel, elle ressent la nécessité de retrouver du sens pour elle-même et dans sa pratique soignante. La sophrologie Caceydienne lui ouvre un champ d’expérimentation et d’élargissement de ses habiletés autant qu’un espace où se nourrir soi-même.

*La sophrologie c’est donner des clés pour apprendre à se connaître, à connaître son corps, à être attentif aux détails,* repérer les signes comme des signaux. *Être sophrologue c’est être un guide sans imposer un univers,* choisir une langue ouverte qui permette à chacune de reconnaître et déployer son monde à soi, *c’est accompagner l’autre sur le chemin de sa liberté.*

La séance commence toujours en cercle. La parole circule. On exprime ses émotions de la journée ou des jours écoulés. Puis assises ou debout, jamais allongées, on commence la séance. Les yeux se ferment et soudain les visages se détendent. Chacune bascule un peu plus vite dans cet état de concentration et de conscience de soi. On adapte le travail à la corporalité et aux ressentis immédiats de chacune. On chemine ensemble traversant trois ou quatre positions. Puis on partage, on prend le temps de décrire ce qui s’est passé pour soi, ses perceptions sensorielles et ses états de conscience. Chacune prend confiance pour verbaliser ses perceptions et ses sensations, assumer sa parole et sa place au sein du groupe, se sentir libre et légitime. On garde une trace écrite de son expérience subjective. Une archive de cette exploration de soi qui nous aide au quotidien à se faire confiance, à être attentive à nos sensations et à les écouter pour orienter nos choix. Au fil des séances, le groupe s’étoffe, se soude, se soutient. Il y a le corps de chacune et ce corps commun qui se recrée chaque jeudi soir sous l’œil lucide de la verrière, avançant toujours plus profondément dans la connaissance de soi. *Pratiquer la sophrologie c’est créer des parenthèses, travailler sur notre mémoire, sur notre culpabilité* et sur nos récits de vie. *C’est se souvenir que la douleur d’un produit anesthésiant peut être chassée par l’image d’un soleil d’été brûlant sur la peau.* C’est accepter de tenir à sa peau et de la sauver, sans chercher à avoir celle des autres, comme un recommencement de soi à soi.

# Au bout du geste

## Atelier arts plastiques enfants, mercredi 14h.

Au sol des tomettes grises. De près on perçoit la matière de l'argile, les altérations des éléments, le geste de la main. Plus haut, le ciment de chaux trace des chemins entre les pierres. Les murs vibrent, jusqu'à la verrière placée au zénith. Une grande table et des chaises hautes meublent l'atelier des enfants.

Le panneau Exit est tombé aspiré par un dessin, mais la petite lumière brille au-dessus de la porte du jardin.

Eva porte une chemise blanche réhaussée de fleurs rouges. Elle enclenche le lecteur de musique et embarque les enfants dans le sous-marin jaune des Beatles. Aujourd'hui on termine les collages collectifs. Huit filles s'affairent en petits groupes autour de la table. Les silhouettes de papier, vedettes de cinéma ou de la chanson, découpées, collées, remaquillées au feutre. On travaille les liaisons entre les éléments, personnages et motifs collés. On peut écrire, dynamiser la composition avec des signes ou des pictogrammes. *On écrit quoi ? … on fait des cœurs ?* On s'accorde. Souvent s'accorder c'est laisser à chacune une place de liberté, un espace où griffonner, se perdre dans le geste, répondre à l'intuition spontanée, ne pas avoir une idée trop précise qui viendrait brider ou éteindre la créativité des autres.

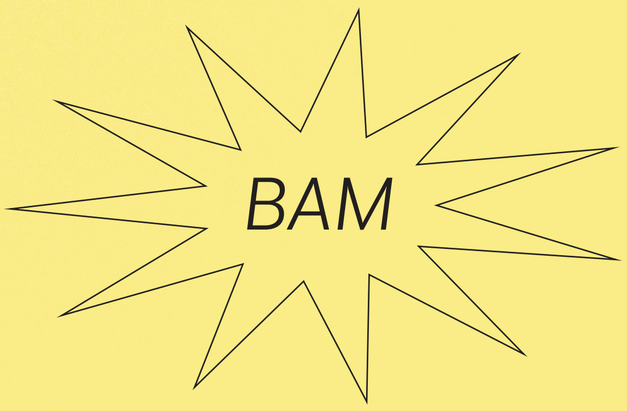
*« qui je suis ? »*

*« help ! »*

*« les détails de la vie »*

*« je suis ton père »*

*« smack »*




*« oh oh oh oh »*

Sur les grandes feuilles format raisin, une foule de personnages. Les vedettes sont des mythes, des mythologies construites par d'autres, auxquelles on s'identifie, avant de s'en éloigner en tournant la page de papier glacé. Ici dans la lumière de l'après-midi, on leur ajoute des moustaches ou des oreilles de chat rouge, et les visages se métamorphosent mi-humains mi-animaux laissant affleurer quelque chose qui a toujours habité l'image par contraste, caché, amidonné sous les satins et les soies.

Un trait blanc s'invite, détourant un visage devenu statue. Parfois, un trait noir piétine sur un menton et dépose une barbe de jaguar et d'herbes hautes à contre-jour. Un sourcil se lève sur une bouche horizon. Un masque de Charlie Chaplin recouvre un visage soudain effacé de la frise de l'histoire. Un post-it de cheveux se plaque sur une tête nue.  Ailleurs, une araignée se suspend à un nez. Des points blancs autour des yeux tracent un chant de perles vers une étoile jaune, fleur de cactus. Les hommes aussi ont droit au rouge à lèvres mais leurs dents surlignées d'un trait jaune sous leur nez de clown pointent le sarcasme. On ne peut pas tout avoir, et on dessine ce qui ne peut se dire : les lèvres d'une femme recouvertes d'un scotch orangé, bâillon et rature.

*Comment éclater le réel sans l'alibi du rire ?*

On trace de petits motifs, astérisques ou étoiles comme des gri-gris. Suspendues dans les espaces vides les roses sont des spirales. Un temps infini, sans prise. On parle de Frida Kahlo. *On ajoute, on superpose, on repasse jusqu'à être arrivé selon sa mesure intérieure au bout du geste,* dit Eva. On expose les dessins collectifs sur un chevalet et on regarde attentivement le travail fait par les unes et les autres. On commente et on se remémore les étapes de la fabrique.

Puis c'est le moment du dessin libre.  Apparaissent, d'une feuille à une autre : une potion magique de matières roses en suspension ; des bouquets de marguerites et de roses que prolonge une hampe de digitales ; un éléphant porté par des ballons cœurs rouges ; une nuit d'aurores boréales… On pose son dessin sur la vitre du jardin pour repasser les contours avec précision. On aperçoit la danse des papillons au milieu des fleurs de camélia. Sur le mur gris clair des silhouettes féminines flottantes dans leurs robes de feutres attendent d'être reconnues. L'une d'elle tente un signe de la main, une autre les cheveux et le buste légèrement en arrière, les yeux bleu-vert sur sa peau de sable, nous regarde. Elle semble montrer tout l'espace à prendre. Elle regarde les petites filles d'un regard d'or, de ceux qui donnent confiance, un paysage ouvert aux explorations et aux possibles où chacune construit ses propres mythologies. Des mythologies sans lutte et sans héros, dont l'histoire s'écrit avec des couleurs, des chansons murmurées et des fleurs.