

# ODYSSUD

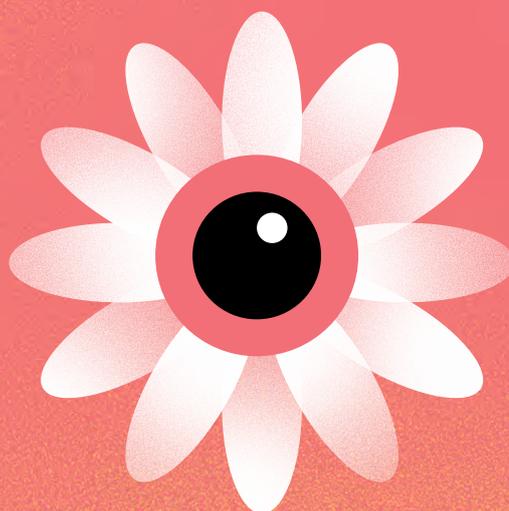
Scène des possibles | Blagnac

## Saison 22•23

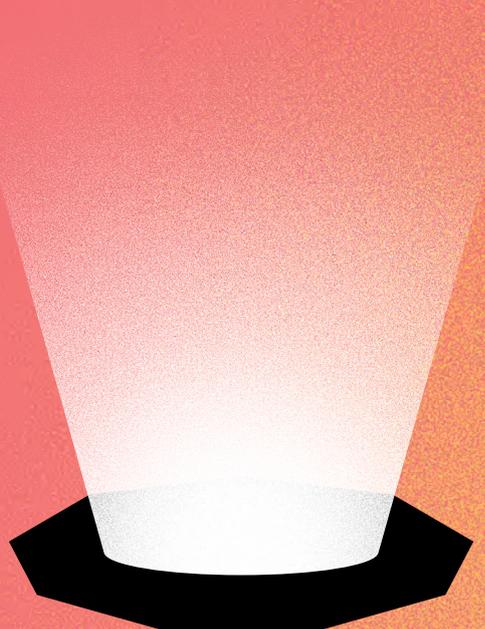
Hors les murs

### Dossier pédagogique

---



Jeune public / Danse



[odyssud.com](http://odyssud.com)

## Dans moi

Compagnie Paracosm

29 → 31  
mars

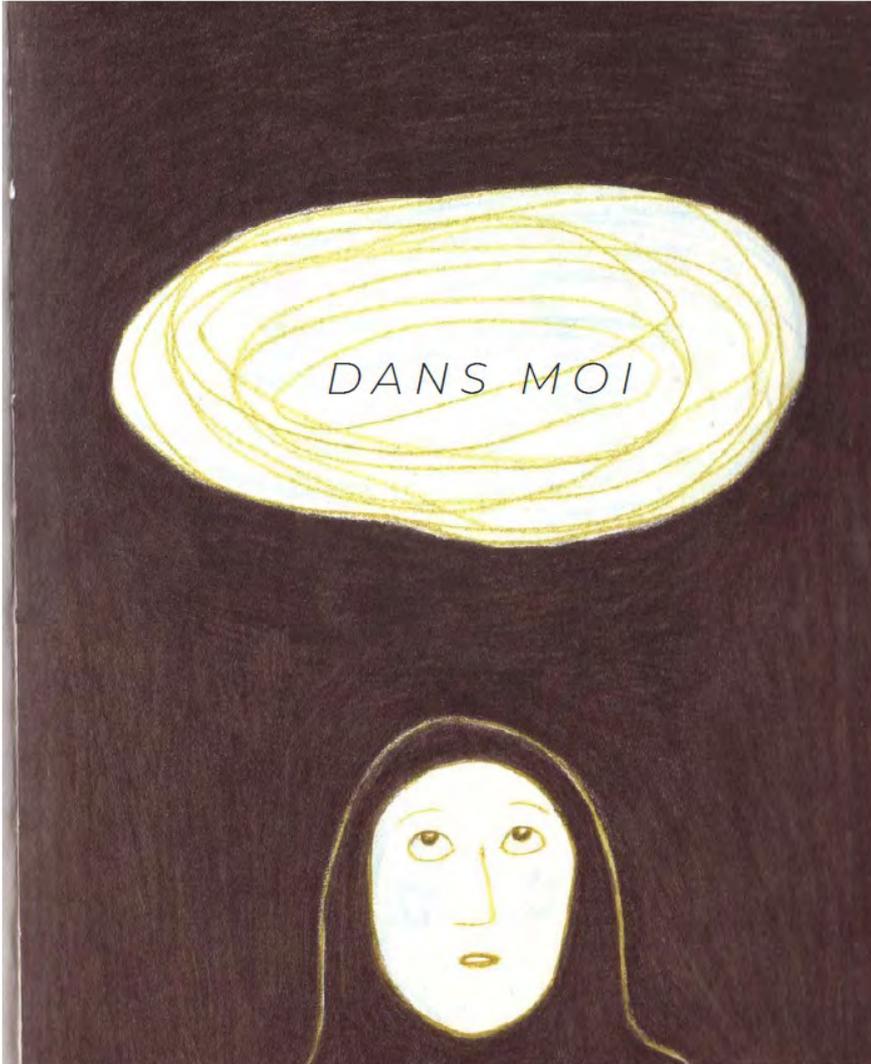
# DOSSIER PÉDAGOGIQUE

## DANS MOI

Stéphanie Bonnetot / Compagnie Paracosm

Durée : 45 min

Âge : à partir de 5 ans



### **L'équipe :**

Danseuse et assistante à la chorégraphie : **Ysé Broquin**

Danseuse : **Marianne Masson**

Compositrice : Marie Sigal

Régisseur et créateur lumière : **Manfred Armand**

Ce document a été composé pour aider enfants et adultes à profiter au maximum des spectacles de la saison Jeune Public.

Il est composé :

- de conseils pour profiter de la séance
- d'éléments d'information sur le spectacle
- de ressources annexes

Aller au théâtre, pour quoi faire ?

Offrir une ouverture culturelle aux élèves

Apprendre à être un spectateur

Éprouver le plaisir des émotions partagées

Apprendre à décrypter les signes de la représentation

Développer son esprit critique

Le spectateur est actif et construit du sens.

**Voir un spectacle, c'est apprendre  
autrement !**



# Le jour du spectacle



- **À votre arrivée dans les différents lieux :**

Les membres de l'équipe d'accueil sont là pour vous aider et s'assurer de votre satisfaction. N'hésitez pas à leur poser des questions et à laisser le personnel d'accueil vous guider et vous placer dans la salle. Asseyez-vous parmi votre groupe pour être à même d'intervenir discrètement auprès de vos élèves pendant la représentation.



- **Pendant la représentation, conseils pour les enfants :**

Pour ne pas déranger les artistes sur la scène et mes camarades, je ne parle pas avec mes voisins et je ne fais pas de bruit avec mon fauteuil pendant le spectacle. Ce que j'ai envie de dire, je le garde dans ma tête pour le dire après le spectacle à mes amis, mon professeur ou aux comédiens lorsqu'ils m'invitent à parler.



- **Pendant la représentation :**

Veillez à bien éteindre vos téléphones portables. La luminosité des écrans perturbe grandement l'immersion dans le spectacle pour les spectateurs alentour. Il est également interdit de boire ou de manger pendant la représentation.

# PRÉSENTATION

Vous allez découvrir un spectacle de danse contemporaine qui s'adresse aux petits et aux grands rêveurs à partir de 5 ans.

Ce dossier est un outil mis à votre disposition pour vous donner des informations complémentaires et vous permettre si vous le souhaitez de faire un travail en amont ou bien après la découverte du spectacle avec votre classe.

Préparer les enfants en expliquant l'histoire n'est pas une obligation, c'est le libre choix de l'enseignant. L'attente et la rencontre artistique entre l'enfant et le spectacle sera différente, mais elle existera dans les deux cas. Par contre, il est indispensable de mettre les enfants en condition de spectateur.

S'ils ont les codes, ils seront dans de meilleures dispositions pour recevoir le spectacle.

Les suggestions d'albums ou de thèmes à aborder dans les pages qui suivent sont des propositions et ne sont évidemment pas les seules possibilités. N'hésitez pas à partir à l'aventure à votre tour et à explorer d'autres pistes ! (Chansons, poésies...)

Et si vous le souhaitez, voici une adresse mail : [scolaires.paracosm@gmail.com](mailto:scolaires.paracosm@gmail.com) sur laquelle vous pouvez nous faire part de vos retours sur le spectacles, nous envoyer des dessins, des poèmes, des danses, des mots doux... A vous de jouer !

Bonne découverte !

L'équipe de la Cie Paracosm

# LE SPECTACLE

L'affiche du spectacle :



« Dans moi » est une plongée en eaux troubles, à la rencontre de nos émotions, qui suit les aventures d'un petit personnage et de l'ogre vivant à l'intérieur de lui.

Chaque soir, l'enfant et l'ogre jouent leur vie avec une pierre : celui qui fait le plus de ricochets aura le droit de manger l'autre. Manger l'ogre ou se laisser manger !

Au bout de cette route atypique, l'affirmation de soi, la conquête d'un moi, l'égarement et l'errance qui s'évaporent pour laisser place à un être qui aura bien encore des chemins à emprunter pour se construire, mais qui sortira plus riche de ce « combat » qui n'a rien d'ordinaire.

L'histoire de toute une vie ...

L'équipe du spectacle :

Chorégraphe / Stéphanie Bonnetot

Elle a rêvé, imaginer ce spectacle puis elle s'est mise au travail, pour composer la chorégraphie, réfléchir au décors, à la musique et réunir autour d'elle l'équipe qui l'aidera à tout mettre en oeuvre.

Assistante à la chorégraphie / Ysé Broquin

Présente depuis le début de l'aventure, elle assiste Stéphanie dans le développement des idées et leurs mise en oeuvre et est également l'interprète de l'enfant.

Interprètes / Ysé Broquin et Marianne Masson

C'est par les interprètes que vous découvrez l'histoire qu'a voulu vous raconter la chorégraphe. Elles prennent le relais pour vous la transmettre, grâce au travail effectué en équipe en amont.

Créateur Lumière et régisseur en tournée / Manfred Armand

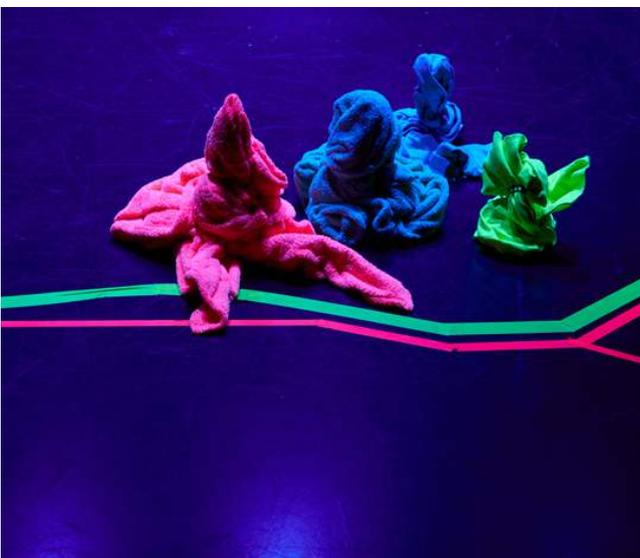
Il crée les lumières du spectacle et en tant que régisseur, il accompagne la pièce en tournée et s'occupe de toutes les parties techniques, avant (montage de l'espace scénique), pendant (lancement des effets lumières et des musiques) et après le spectacle (démontage).

Compositrice / Marie Sigal

Elle crée l'univers sonore de la pièce. La musique participe à raconter l'histoire d'une pièce, au même titre que les lumières, le décor, la chorégraphie, les costumes...

Administration et Diffusion / Rose Lecomte et Pauline Sébie

C'est elles qui s'occupent de la partie administrative de la Cie en lien avec la chorégraphe.



"DANS MOI" LABORATOIRE DE RECHERCHE MAI 2022

# LE MOT DE LA CHORÉGRAPHE

Après la pièce La Vague qui abordait des thèmes tels que la découverte du monde, la confrontation avec l'infiniment grand et les sentiments que cela provoque en nous, j'avais envie d'explorer l'infiniment petit, où les émotions grouillent et se bousculent, une sorte d'introspection à l'intérieur du corps et de l'esprit de l'être humain.

Pourquoi, comment, sommes-nous submergés par toutes ces idées, émotions, pensées et qu'en faisons-nous ? Pourquoi nos peurs sont parfois tellement grandes qu'elles nous immobilisent ?

J'avais envie de raconter ce combat quotidien avec soi-même, de prendre la petite fille que j'ai été par la main et de l'aider à mettre des mots, des images sur ce tsunami d'émotions qui nous terrasse régulièrement tout au long de notre vie.

Je souhaitais invoquer ces fantômes, ces démons, et ces êtres bienveillants qui se livrent une guerre sans merci à l'intérieur de nous, montrer la nécessité de surmonter ces craintes qui tiraillent nos entrailles, ces craintes que l'on fuit avant de comprendre que la seule solution pour enfin les surmonter est de les percuter de plein fouet ...afin de les accepter.

Partir de l'album d'Alex Cousseau et Kitty Crowther, pour nous guider dans ce processus était une évidence. C'est un album très poétique qui fait écho chez les plus jeunes comme chez les adultes, laissant libre celui qui le reçoit de s'y reconnaître, d'y mettre sa propre histoire.

Stéphanie Bonnetot  
La chorégraphe



"DANS MOI" LABORATOIRE DE RECHERCHE MAI 2022

# LE MÉTIER DE SPECTATEUR

1 / Avant le spectacle :

Toujours remettre les rituels en évidence :

- L'attente avant l'entrée dans la salle
- L'installation sans faire de bruit
- Le « noir » avant le début de la représentation
- L'espace de l'artiste et l'espace du spectateur
- Les applaudissements

Parler du sens de ces différents rituels et de leur importance :

- Que veut dire le noir ? les silences ? (ce que cela apporte..)

Et si on ne respecte pas ces codes, qu'est-ce que cela peut provoquer, modifier...

## L'ÉCOUTE PENDANT LA REPRÉSENTATION

ÉCOUTER AVEC LES OREILLES  
ÉCOUTER AVEC LES YEUX, AVEC LA PEAU,  
AVEC LE COEUR ÉCOUTER DANS DEUX DIRECTIONS : À  
L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR  
ÉCOUTER POUR APPRENDRE ET COMPRENDRE  
LE VISIBLE ET L'INVISIBLE  
LE DIT ET LE SECRET  
ÉCOUTER POUR COMPRENDRE ET CONSTRUIRE ÉCOUTER  
POUR MIEUX AIMER  
PRENDRE LE TEMPS D'ÉCOUTER

*JACQUELINE ROBINSON, DANSEUSE ET CHORÉGRAPHE  
MARSYAS, N°23, SEPTEMBRE 1992*

2 / Après le spectacle :

- Faire un retour collectif :
- Poser des questions pour éclaircir ce que l'on n'a pas compris, savoir exprimer un ressenti : j'ai aimé, parce que... Je n'ai pas aimé, parce que...
- C'est exactement comme je l'avais imaginé, au contraire pas du tout...
- Ce que j'ai préféré (quel personnage, quel moment ?)
- Quels sentiments retrouve-t-on ?
- Laisser une trace pour la classe ou dans un cahier individuel

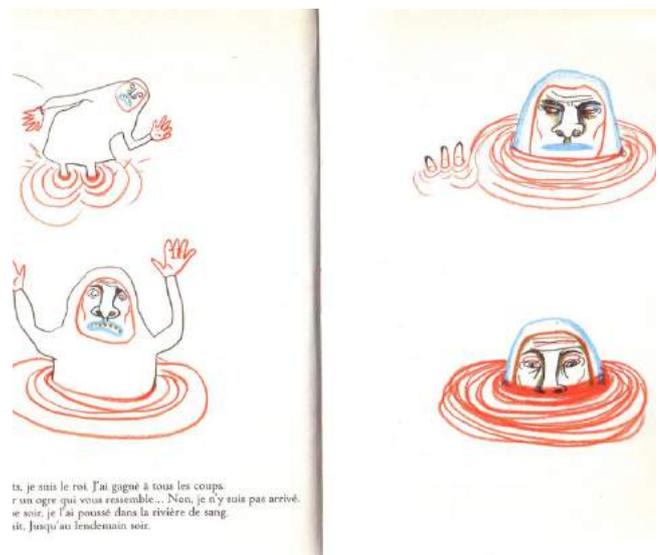
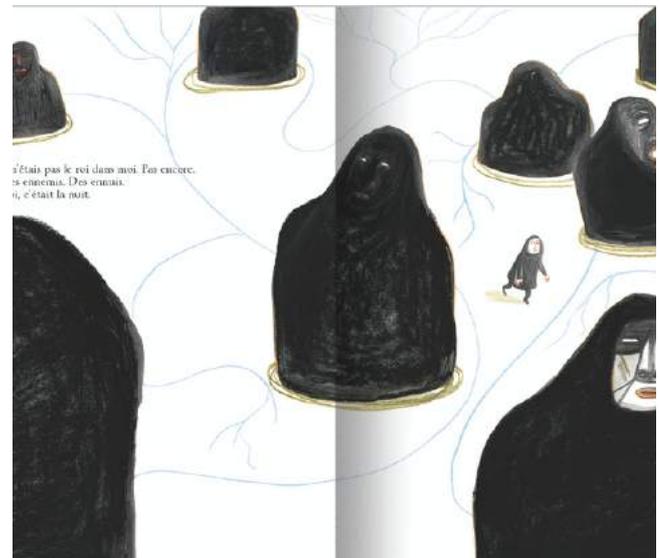
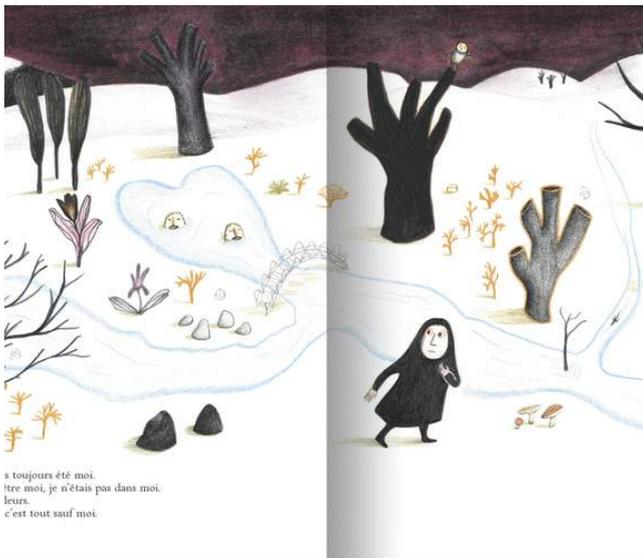
# PISTES PÉDAGOGIQUES

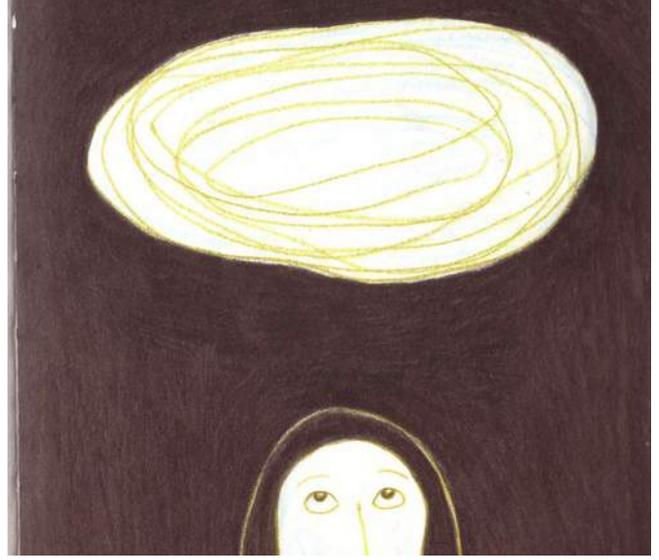
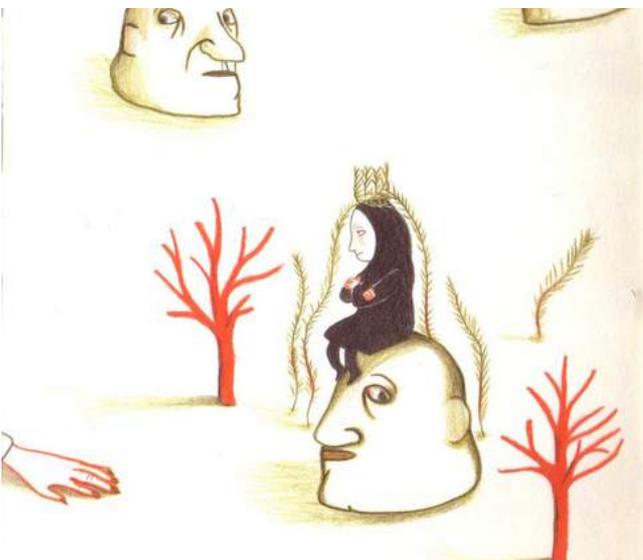
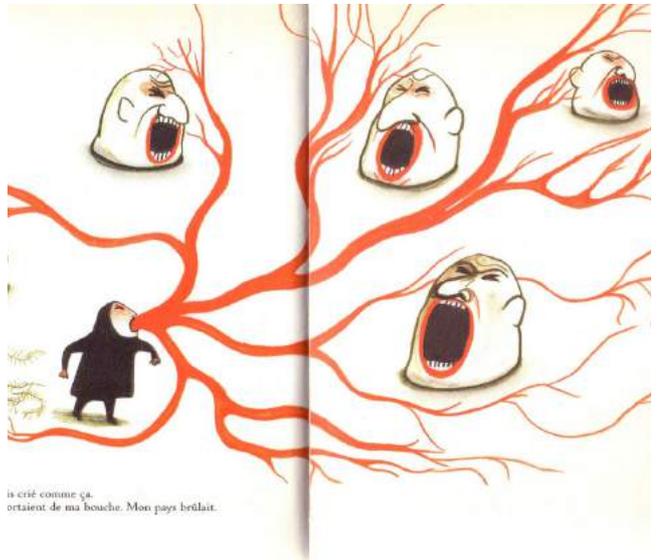
De nombreuses possibilités s'offrent à l'enseignement pour prolonger le travail du spectacle à partir de l'album, en expression orale/écrite, arts visuels, expression corporelle. Dans les pages qui suivent, nous vous donnons le texte et les images de l'album, ainsi que de nombreuses pistes d'exploration avec vos élèves.

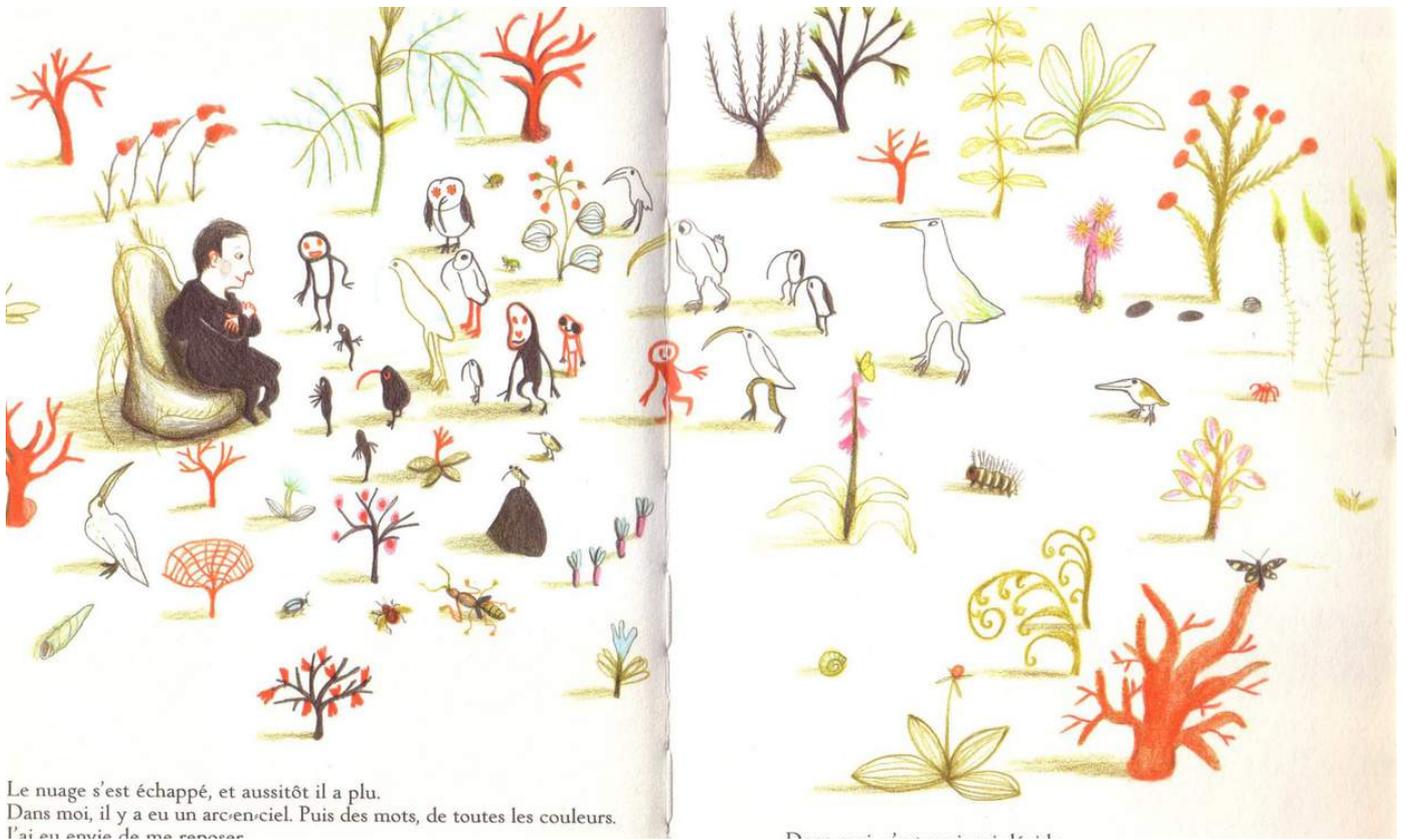
## L'ALBUM "DANS MOI"

Dans moi est un texte poétique, qui raconte une histoire très intime, et partagée par tous. Cette histoire, c'est celle d'une rencontre, de la rencontre avec soi, celle que l'on fait un jour en grandissant. La complexité des choses qui nous entourent se révèle alors effrayante. Ces questions, prennent l'apparence d'un ogre qui représente, comme dans les contes de fées, tout ce qui est, à un moment ou un autre, illisible pour l'enfant. Il faudra affronter l'ogre pour trouver ce que l'on cherche. Et ce que l'on trouve, à la fin, ce sont des mots de toutes les couleurs. Pour pouvoir enfin dire les choses, et parler de ce qui fait peur, ou ce qui nous rend heureux.

### Les Illustrations de Kitty Crother







Le nuage s'est échappé, et aussitôt il a plu.  
 Dans moi, il y a eu un arc-en-ciel. Puis des mots, de toutes les couleurs.  
 J'ai eu envie de me réveiller

### Le Texte d'Alex Cousseau

*Je n'ai pas toujours été moi  
 Avant d'être moi, je n'étais pas moi.  
 J'étais ailleurs.  
 Ailleurs, c'est tout sauf moi.*

*Ensuite j'ai été moi, j'ai découvert un pays.  
 Sa capitale est mon cœur. Ses arbres sont mes rêves.  
 Ce Pays, c'est dans moi.*

*Mais je n'étais pas le roi dans moi. Pas encore.  
 J'avais des ennemis. Des ennuis.  
 Dans moi, c'était la nuit.*

*Je voulais être le roi pour décider des choses impossibles.  
 Je voulais des oiseaux partout, des feux d'artifices.  
 Je voulais que ça aille vite, plus vite que les jours, plus vite  
 que dans la vie.  
 J'aime les histoires quand ce n'est pas vrai.*

*Il y avait trop de choses vraies pour que je sois en paix.  
 Dans moi, il y avait quelqu'un qui voulait se débarrasser de  
 moi.  
 Un ogre.  
 Il me ressemblait, en plus grand, plus gros, les lèvres bleues.*

*J'allais le voir chaque soir au bord d'une rivière de sang.  
 Et chaque soir, avec une pierre chacun, on jouait notre vie.  
 Celui qui faisait rebondir sa pierre le plus grand nombre de  
 fois gagnait le droit de manger l'autre.*

Aux ricochets, je suis le roi. J'ai gagné à tous les coups.  
Mais manger un ogre qui vous ressemble... Non, je n'y suis pas arrivé.  
Alors, chaque soir, je l'ai poussé dans la rivière de sang.  
Il disparaissait. Jusqu'au lendemain soir.

Le problème, c'est que personne ne parlait.  
On lançait des cailloux, c'est tout.  
Il aurait fallu parler, mais dans moi, les mots n'ont pas toujours existé.  
La Bouche d'un ogre mange les enfants comme moi, elle ne parle pas.  
Et la bouche d'un enfant comme moi était une porte fermée sur un secret.

J'ai cherché partout.  
J'ai cherché les mots, je n'ai trouvé que le silence.  
J'ai cherché un secret, je n'ai trouvé que le vide.  
Dans moi, il n'y avait que moi.  
Et cet ogre qui me ressemblait. Et ce pays sans bruit

Alors j'ai compris qu'il ne restait plus qu'une seule cachette.  
Que le secret, s'il n'était pas dans moi, était dans l'ogre.  
J'ai décidé d'aller voir. Manger l'ogre, ou accepter d'être mangé par lui.

Un soir comme tant d'autres, je suis venu à la rivière de sang.  
J'ai choisi un caillou rond, un qui ne rebondit pas.  
L'ogre a gagné.

Il m'a mangé.

Et dans l'ogre, je m'attendais à voir un autre pays, plus froid, avec du vent,  
des montagnes blanches, et peut-être des fleurs.  
Je m'attendais à trouver un secret dans le visage d'une fleur.  
Mais c'était pareil. Dans l'ogre, c'était dans moi.  
Encore une fois l'ogre était là.  
L'ogre, moi, la rivière de sang, tout pareil.

J'ai crié.  
Je n'avais jamais crié comme ça.  
Des flammes sortaient de ma bouche. Mon pays brûlait.  
J'ai crié si fort, si longtemps, que l'ogre m'a dit d'accord.  
Il a eu peur, il s'est mis à genoux devant moi. Il a parlé.  
- D'accord. Tu es le roi pour toujours. Je vais disparaître pour toujours.

Et l'ogre n'a plus bougé. Il est devenu un rocher.  
Un rocher avec une tête, la bouche grande ouverte.  
Comme une petite grotte.

Mon pays était une boule de soleil. Tout feu.  
Je suis entré dans la grotte pour me protéger. C'était tout noir.  
Je ne savais plus si j'étais dans la grotte, ou dans la tête de l'ogre.  
Et alors j'ai trouvé le secret.

L'ogre avait un nuage dans la tête.

Le nuage s'est échappé, et aussitôt il a plu.  
Dans moi, il y a eu un arc-en-ciel. Puis des mots, de toutes les couleurs.  
J'ai eu envie de me reposer.

Dans moi, c'est moi qui décide.

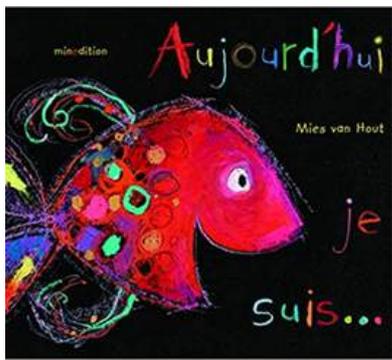
## 1/ LES EMOTIONS

Le thème principal de la pièce est "Les émotions". Quelles sont -elles ? Quel est l'impact qu'elles peuvent avoir sur nous et comment pouvons-nous réussir à les accepter et à les exprimer ?

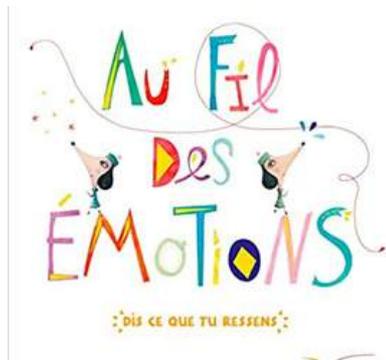
Exemples d'activités avec les enfants :

- Expression orale : Mettre des mots sur ce que l'on ressent
- Expression artistique : Transformer ses émotions en oeuvre d'art

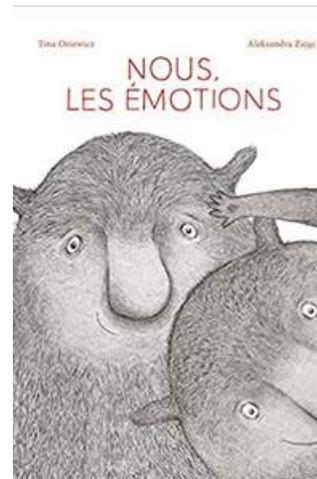
## SUGGESTIONS D'ALBUMS



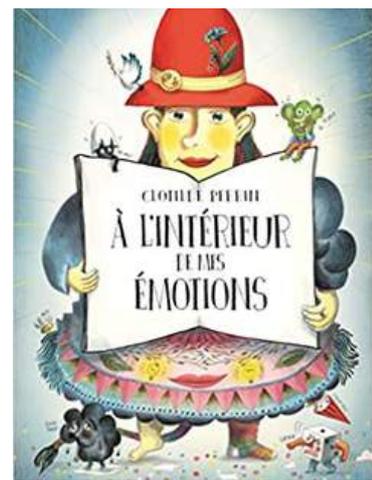
Aujourd'hui Je suis...  
Auteur : Mies Van Hout  
Editeur : Minedition  
ISBN : 978-2354132521



Au fil des émotions  
Auteurs : Pereira et Valcarcel  
Editeur : Gautier Languereau  
ISBN : 978-2013237635  
A partir de 5 ans



Nous les émotions  
Auteurs : Oziowicz et Zajac  
Editeur : La partie  
ISBN : 978-2492768040



A l'intérieur de mes émotions  
Auteur : Clotilde Perrin  
Editeur : Seuil jeunesse  
ISBN : 979-1023510676  
A partir de 8 ans

## FILMS D'ANIMATION



Les émotions de P'tit cube  
<https://www.lumni.fr/programme/es-emotions-de-p-tit-cube>  
7 épisodes pour apprendre à reconnaître ses émotions et mettre des mots sur ces sensations physiques.



Vice-Versa  
A partir de 6 ans  
Que se passe-t-il dans la tête de la jeune Riley ? Des émotions, parfois contradictoires y tiennent réunion : Joie, Peur, Colère, Dégoût et Tristesse. Lorsque la famille de Riley déménage, les émotions s'agitent Cette situation inédite va embarquer toutes les émotions dans une grande et périlleuse aventure.



Ma Vie de courgette  
A partir de 8 ans  
Courgette, va apprendre que la vie, si difficile et injuste semble-t-elle, cache pourtant de belles surprises. L'amitié, l'espoir, l'amour naissant, ce film d'animation délicat et fort ouvre doucement la voie vers le bonheur.

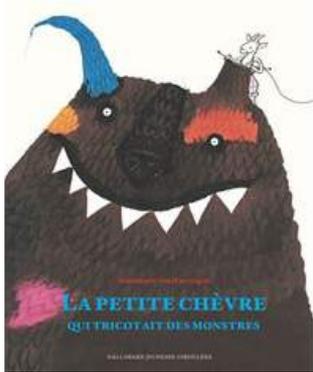
## 2/ OGRES ET MONSTRES

Les figures de l'ogre et du monstre sont très présentes dans l'imaginaire populaire et la littérature jeunesse. Il représente un obstacle pour le héros qui doit les vaincre. Ils servent alors à mettre en valeur les qualités du héros, telles que son courage ou sa force. Mais ils peuvent quelques fois abriter de véritables héros et d'autres monstres peuvent se cacher là où on ne les attendaient pas....

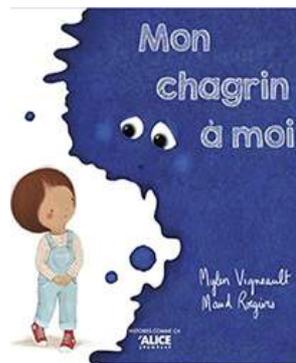
Exemples d'activités avec les enfants :

- Créer son monstre
- Etudier les sculptures de monstres du Moyen-Age
- Les monstres de la vraie vie (insectes / poissons des profondeurs...)
- Les monstres dans l'imaginaire populaire (yeti...)

## SUGGESTIONS D'ALBUMS



La petite chèvre qui tricotait des monstres  
Auteur : Van Haeringen  
Editeur : Gallimard Jeunesse  
ISBN : 978-2075087995



Mon Chagrin à moi  
Auteur : Vigneault  
Editeur : Alice jeunesse  
ISBN : 978-2874264696



Tine ou les idées noires au placard  
Auteurs : Véronique Massenot  
Editeur : L'élan vert  
ISBN : 978-2844551566



Max et les maximonstres  
Auteur : Sendak  
Editeur : Ecole des loisirs  
ISBN : 978-2211222716

## FILMS D'ANIMATION



Le Petit Gruffalo  
26 minutes / 2012  
A partir de 5 ans

Au fond d'une grotte, le Gruffalo raconte à son petit l'histoire de la Grande Méchante Souris, qui rôde dans les bois. Curieux de rencontrer ce monstre qui semble terroriser tout le monde, le petit Gruffalo part explorer la forêt à sa recherche, malgré l'interdiction de son papa.



Les mal aimés  
40 minutes / 2020  
A partir de 5 ans

Les Mal-aimés nous invitent à épouser la subjectivité d'un jeune loup, d'une araignée, d'une chauve-souris et de vers de terre. En nous glissant dans la peau de ces animaux que nous avons tendance à craindre, la réalisatrice nous pousse à changer de perspective pour essayer de comprendre quelles sont leurs craintes à eux.



Max et les maximonstres  
De Spike Jonze / 1h42 / 2009  
A partir de 8 ans

Max trompe l'ennui en s'inventant des histoires, et en construisant des grottes sous la neige... Après une dispute avec sa mère, il s'enfuit de chez lui et rejoint le royaume des Maximonstres. Une tribu étrange de monstres à poils, qui se cherchent désespérément un chef. Max, trop heureux de se faire des amis, accepte de régner sur eux... Mais le métier de roi est compliqué, et les Maximonstres turbulents.

### 3/ La Danse

Vous allez voir un spectacle chorégraphique. Nous avons choisi la danse, le corps en mouvement, pour vous raconter notre histoire.

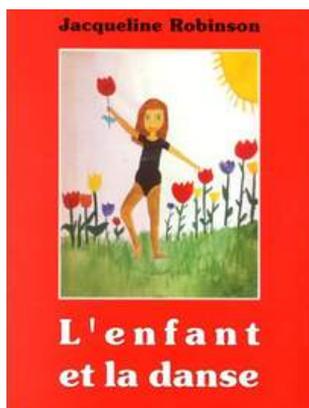
La pratique d'ateliers dansés en amont de votre venue au théâtre peut vous aider à préparer les enfants.

Cette pratique peut également se faire après, pour prolonger l'expérience des enfants. Des situations d'apprentissage très simples peuvent se mettre en place autour de la découverte du corps, de sa situation dans l'espace...

Exemples de thèmes à aborder avec les enfants :

- Découvrir son corps et ses possibilités
- Ecoute de soi et des autres
- S'appropriier l'espace dans lequel on évolue
- Traduire ses idées et ses émotions en mouvements

#### SUGGESTIONS DE SOURCES DOCUMENTAIRES POUR LES PROFESSEURS

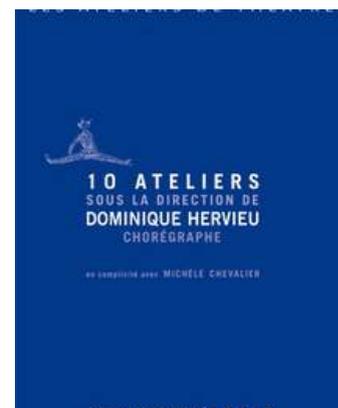


L'enfant et la danse

Auteur : Jacqueline Robinson

Editeur : Jacqueline Robinson

ISBN : 978-2950284907



10 Ateliers

Auteurs : Dominique Hervieu

Editeur : ActesSud

ISBN : 978-2-7427-7440-1



La danse pour tous les enfants à l'école

Auteur : Marie-France Bonnard

Editeur : Retz

ISBN : 978-2725628387

# TEMPS DE RENCONTRE AVEC LA COMPAGNIE

La compagnie est très impliquée dans un travail de médiation autour de ses spectacles. Pour chacune de ces créations, des parcours de découvertes et de créations sont imaginés avec les différents partenaires.

Voici un exemple des différentes propositions que nous avons déjà eu l'opportunité de proposer à différentes structures, pour des publics variés :

- Bord plateau
- Rencontres en mouvement, juste après le spectacle, 30 minutes (en fonction de l'âge) sur scène avec les danseuses
- Partenariat avec des écoles de danse et des Conservatoires, ateliers en amont pour préparer la venue au spectacle
- Partenariat avec des écoles maternelles, pour accompagner les maîtresse dans un travail de création
- Partenariat avec la ville de Blagnac, ateliers à l'année dans les différentes écoles de la ville dans le cadre du Projet éducatif de territoire de la ville.
- Ateliers Parents / enfants



N'hésitez pas à nous contacter pour que nous inventions ensemble votre rencontre avec la Compagnie

Paracosm  
Cie - stephanie bonnetot



[www.cieparacosm.fr](http://www.cieparacosm.fr)  
<https://www.facebook.com/CompagnieParacosm/>

Administration : Rose Lecomte / 06 86 65 22 22  
Chorégraphe : Stéphanie Bonnetot / 06 70 81 29 07  
[compagnieparacosm@gmail.com](mailto:compagnieparacosm@gmail.com)

Production et diffusion :  
Pauline Sébie / 06 59 02 04 20  
[prodiff.paracosm@gmail.com](mailto:prodiff.paracosm@gmail.com)



## Suggestions d'activités autour du spectacle

### **Vous pouvez proposer aux enfants d'écrire un carnet de bord personnel ou collectif :**

Cet outil est un lieu de mémoire et, s'il est partagé, un espace d'échanges. La tenue du carnet de bord permettra à l'enfant (et pourquoi pas à l'adulte) de noter ses impressions. À tout moment, il pourra écrire quelque chose en rapport avec les spectacles qu'il aura vus au cours de la saison. Le carnet de bord peut être un objet visuel, sonore, grand, petit, fabriqué, acheté, réalisé... selon l'imaginaire de chacun.

### **Expression libre :**

Proposez aux enfants d'écrire à chaud les premières impressions, à la sortie du spectacle ou en classe. Juste un autre mot que « c'est bien, c'est nul, c'est beau, je n'ai pas aimé... ».

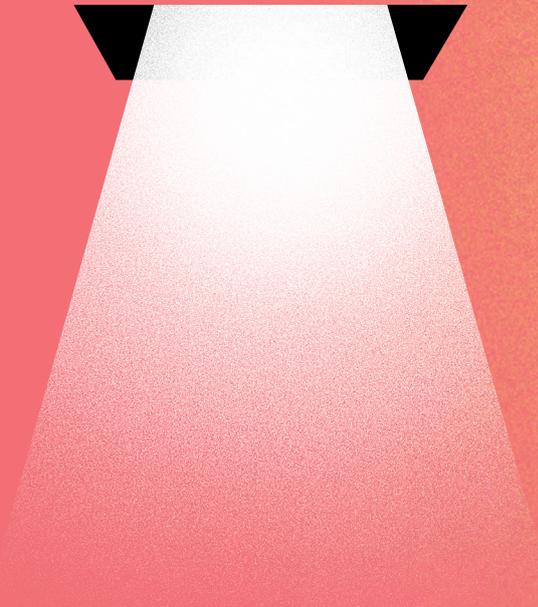
### **Foire aux questions :**

Chaque élève écrit une question sur un papier et le dépose dans un pot, une boîte. Le pot passe ensuite d'élève en élève. L'élève qui a le pot prend une question et pose celle-ci à haute voix à l'ensemble de la classe.

### **Création d'affiches :**

Par groupe, à l'aide de dessins, collages..., réaliser une autre affiche du spectacle et venir la présenter devant la classe pour justifier ses choix.

**Pour accéder à l'album (en format numérique) :** <https://compofilms.jimdofree.com/dans-moi/>



## Contact / Service Scolaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h et 13h30-17h

Fermé le mercredi après-midi

## Renseignements et réservations

05 61 71 75 53 / [scolaires@odyssud.com](mailto:scolaires@odyssud.com)

---

**ODYSSUD** | **BLAGNAC**  
Scène des possibles

4, avenue du Parc  
31706 Blagnac Cedex  
05 61 71 75 15

 Tramway Ligne T1

Espace pour la Culture  
de la Ville de Blagnac.

Scène conventionnée d'intérêt national  
« Art Enfance Jeunesse »



[odyssud.com](http://odyssud.com)