Ma violence ordinaire

Un spectacle solo à la fois drôle, émouvant, réflexif et réaliste qui embrasse avec tendresse nos imperfections et notre quotidien cabossé.

Un spectacle-enquête humoristique sur les conflits, la colère et la violence. Écrit et interprété par une comédienne formée à la Communication NonViolente depuis 10 ans, ce solo parle des conflits dans le couple, en famille et même des conflits en soi!
Une heure pour rire et réfléchir à « comment vivre plus en paix avec soi-même, ses enfants, son conjoint, ses proches et les autres! » Un spectacle étonnant qui raconte nos traversées de la violence.

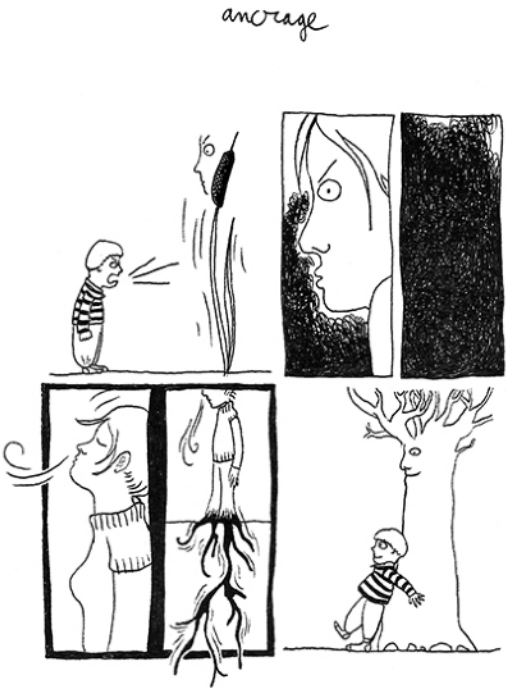
Texte et interprétation: Erika Leclerc-Marceau erikalm.com
Accompagnement artistique: Aude Maury (metteuse en scène et régie technique)

Vous rencontrerez:

Eva, mère de jeunes enfants, qui aimerait être aussi zen que le Dalaï Lama
Carole, la formatrice en Communication NonViolente, détendue des conflits
Ahmed le CPE qui dit que la réponse à la violence ne peut pas être la violence
La belle-mère de Cendrillon qui vit dans ma tête
Ma bonne fée marraine
La réalisatrice de films qui me raconte des scénarios catastrophes

Un spectacle inspiré par la Communication NonViolente

La Communication NonViolente est un art de vivre avec les autres et avec soi-même. Ce sont des pistes concrètes pour transformer la violence et vivre des relations de qualité. Ce processus d'action donne des clés de compréhension sur notre fonctionnement en tant qu'être humain et permet de se rendre la vie plus belle. La CNV aide à mettre de la conscience sur ce qui se passe en soi, à prendre la responsabilité de ce que l'on vit et à mieux comprendre les autres.



Note d’intention de l’autrice

Ce spectacle, c’est une synthèse, une illustration, un témoignage, une recherche personnelle et professionnelle qui aboutit à une envie de partage de prises de conscience. Créer à partir du vrai, s’inspirer de l’intime pour parler à l’universel, toucher le coeur, faire rire et faire pleurer… C’est ma façon à moi de créer des spectacles.

Je me suis retrouvée tellement souvent à hurler sur mes enfants, à imploser, à être à bout, à espérer pouvoir faire autrement avec eux, avec mon mari, mes collègues… J’étais terrifiée par le conflits et j’ai décidé de m’y intéresser. J’ai lu, j’ai observé, pendant 10 ans, je me suis formée à la Communication NonViolente, j’ai expérimenté pas à pas avec mes proches et mes moins proches… Ma façon d’être en relation avec les autres et avec moi-même a évolué. Il y a encore des conflits, des sautes d’humeur, des moments où ça déborde, mais ils sont moins nombreux et je suis plus en capacité de les traverser en prenant soin de la relation aux autres et à moi-même.

Note d'intention de la metteuse en scène

Rencontrer Erika en tant qu'artiste, autrice, comédienne, c'est prendre un grand bol d'air !
Le rythme pulse, pétille est intelligent, c'est la rencontre entre la légèreté et la profondeur.
Mettre en scène *Ma violence ordinaire*, le défi était grand !
Connaître le projet porté par l'artiste et le révéler, voilà mon travail.
Se mettre au service d'une écriture, pour que tout puisse s'entendre, faire de la place à l'imaginaire de chacun, c'est toujours revenir à la page blanche.
Le spectacle était là, le laisser apparaître, le découvrir couches après couches pour qu'il puisse prendre corps: exister!
C'est un travail étonnant d'écoute, de résonances, de confiance, une alchimie toujours étonnante.
Et un jour, c'est fait, vous dire les chemins parcourus pour cela ? J'en serais bien incapable.
C'est une rencontre d'inconscients, de désirs, de travail, de recherche.
Et cela pour mettre en place une forme légère, sans oublier personne, il faut que tout le monde soit là. L'autrice, la comédienne avec des appuis de jeu solides.
Permettre au public de tout recevoir de ce spectacle.
Ce texte est puissant, la comédienne est talentueuse, tout était là, il me fallait donc trouver le mouvement, la scénographe, la forme qui serviraient le fond et le jeu !
Une porte, une table, des accessoires légers, des ambiances sonores et l'histoire se raconte avec trois fois rien, pour pouvoir aller à la rencontre de tous les espaces et de tous les publics, au fin fond de chaque villes, villages, là où les cœurs sont en quête de sens et où les lieux ne sont pas toujours équipés pour recevoir des spectacles.
Ce spectacle peut partir sur les routes !

Parole du public

On se retrouve tellement dans les différents personnages!

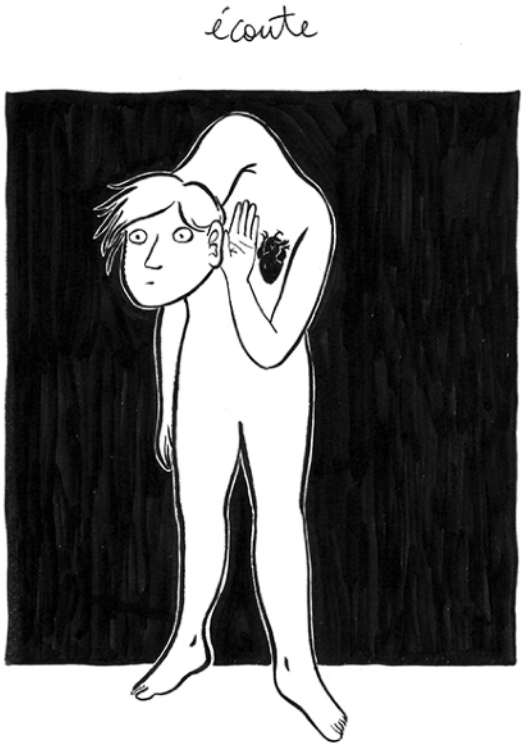
Alain 53 ans

Ça devrait être remboursé par la sécu ce spectacle!

Carole 43 ans

Ça m'a fait rire, ça m'a émue, ça m'a fait réfléchir. C'est tellement réaliste, tellement vrai! Un texte à la fois profond et artistique…

Andréanne 38 ans



Possibilité d'atelier post spectacle

Pour faire suite au spectacle, il est possible d'envisager un atelier le lendemain pour poursuivre la réflexion et mettre en pratique de façon ludique, concrète et participative les pistes évoquées dans le spectacle. À travers des exercices et des situations concrètes de votre quotidien que nous jouerons en sketchs, nous explorerons ensemble des pistes d'écoute empathique de soi et de l'autre.

Biographies

Erika Leclerc-Marceau, comédienne autrice

Comédienne, humoriste et journaliste de formation (École Nationale de l'Humour, Université du Québec à Montréal) on sent bien les trois casquettes d'Erika dans chacun de ses spectacles. Elle aime mélanger contenu, humour, lien avec le public et réflexion. Elle a créé les spectacles « Être parents, mieux vaut en rire! » qu'elle a été joué plus de 230 fois, « Erika l'intranquille » et « La Beauté des Sexes ». Erika se forme à la Communication NonViolente depuis 10 ans et le thème de l'éducation la passionne. Elle donne régulièrement des formations et des ateliers sur le thème de la communication consciente et bienveillante. Elle tourne depuis 4 ans avec son mari et ses enfants avec le spectacle « La folle épopée d'une famille ordinaire ». Depuis 5 ans, elle joue avec Françoise Keller, formatrice certifiée en Communication NonViolente dans la conférence-spectacle « Et si on s'écoutait pour de vrai? ».

Aude Maury, metteuse en scène

Clown, musicienne, comédienne et metteuse en scène Aude Maury s'est formée à l'art dramatique au cours Périmony puis lors de stages auprès de Mamadou Dioume (comédien chez P. Brook). C'est avec Rosine Rochette (comédienne chez A. Mnouchkine) qu'elle s'initie au clown. Et pendant plus de quinze ans, elle approfondira cette matière auprès d'Agnès Constantinoff (école Lecoq), dans le cadre d'ateliers mensuels. Par ailleurs elle abordera encore d'autres aspects du clown avec Giovanni Fusetti. Aujourd'hui elle poursuit cette recherche en proposant à son tour régulièrement des stages autour du clown contemporain et la question de l'écriture l'intéresse particulièrement. Il lui arrive régulièrement de quitter sa compagnie pour accompagner et travailler à l'écriture de spectacles pour d'autres artistes. « Il pleut des coquelicots », « Emois et moi ?! » avec Aurélie Loiseau, « Voix-là » avec Agnès Chaumié, « Poï » cie Switch, « Désordre » cie du bazar au terminus, « Le Bon Jour » Cie des charentaises de Luxe, « La Beauté des Sexes » Productions Sème.

Marion Roger, dessinatrice et conception d'affiche

Fiche technique

Nous avons besoin d'un espace scénique de minimum 4 x 3 mètres.

Ma violence ordinaire est un spectacle avec **peu de contraintes techniques**.

Nous sommes **autonomes** en son et en éclairage.

Nous avons besoin d'avoir accès à la scène un minimum de 2h avant le début du spectacle.

Nous avons besoin d'un espace tranquille pour nous poser avant le début de la représentation.

Pour les questions de production
veuillez contacter Productions Sème
info@productions-seme.com
06 01 76 52 91