

Cher toi,



cher
toi,



Cher toi,



Direction artistique **Pier Lamandé**
Dessins **Soizic Desnos**

« Qui sommes nous ? Avons-nous vraiment changé quand nous ne revendiquons plus comme un trésor personnel le brin d'herbe ou le papier à chocolat que nous serions naguère dans notre main ? Sommes-nous sains d'esprit quand nous choisissons, à la place, des être humains pour les serrer bien fort sur notre cœur? »

Janet Frame, Visages noyés, 1964

Trame bouleversante des relations
où personne n'est oublié.

Scène intime du théâtre pour plancher
sur son for(t) intérieur.

Trace délicate des écrits et crayonnés
pour offrir sa vitalité.

Curieux incubateur de la complexité
du monde et de l'alter-égalité.

C'est ainsi que le Théâtre National de Bretagne
et le Centre Thérapeutique de Jour Janet Frame
se tutoient. Les trajectoires se rencontrent,
partagent en humanité avec la force d'un collectif
et le respect de la singularité.

Christophe Delanoe / Infirmier
Vincent Lepage / Cadre de Santé
David Levoyer / Médecin psychiatre
Léa Liegois / Infirmière
Michèle Monnier / Infirmière
Violaïne Riallant / Infirmière
Pauline Violeau / Infirmière

Le théâtre, c'est avant tout la rencontre.

La rencontre, c'est un monde inconnu
à recevoir, à découvrir, à contempler.
L'autre est le chemin le plus rapide de soi à soi.
J'ai fait du théâtre pour cela.
Pour passer par un autre - forme,
personne, personnage- pour être moi.
Prendre des biais, louvoyer, rencontrer.
Certaines aventures déploient le regard
au-delà d'une porte jamais ouverte.
Dans cet atelier, j'ai redécouvert le contact simple
et troublant d'une embrassade, d'un pas à deux ;
la nécessité d'une parole pour continuer à exister,
en se tenant, côte à côte sur la scène.

Lorsque le premier jour, la première heure,
le premier training, Pier nous dit de façon anodine
au milieu d'un exercice de marche
**"bon je tape deux fois dans les mains
et vous vous prenez dans les bras."**
Je pense : "aïe... je suis en pleine digestion
et je ne connais personne là...?"
Alors je marche d'un pas inquiet...
Et tombe le "Clap clap !".
Là je me tourne et je plonge dans un regard.
Je me rapproche et **on s'enlace.**
Et c'est tellement simple en fait.
Tellement généreux, pour eux, les patients
du centre Janet Frame. Mes partenaires
sont sans filtre, sans technique, sans paresse.
La confiance est là. Il faut être présent. Simplement.

Nous apprenons alors avec eux à nous tenir debouts
sur la scène, à partager nos textes, nos pensées
à voix hautes sans peurs de ne pas avoir le droit,
de ne pas être assez intéressants.
Nous apprenons à être authentiques, à ne pas tricher.
Travailler ensemble nous rapproche et nous grandit.
En s'extirpant de la norme, nous pouvons
retrouver une parole de vérité et d'humanité,
hors de nos conditionnements, réflexes, enfermements.
Le théâtre devient un lieu de liberté où se révèle
le plus émouvant en nous, la grâce de la vie,
le souffle d'un instant.
Nous apprenons à nous reconnaître malgré
nos différences étiquetées.
Nous essayons d'esquisser les contours
d'un paysage nouveau sans lever nos crayons
pour nous juger. Nous cherchons, ensemble,
à remettre bout à bout des mondes séparés
par trop d'indifférence. Nous retrouver sur scène
au fil des semaines, nous a autorisé tout cela.

Merci à tous de m'avoir rappeler comme c'est beau
d'être soi quand on est soi dans l'accueil des autres,
quels qu'ils soient.

/ David Botbol / Chloé Maniscalco
/ Anaïs Muller / Pier Lamandé





Il était une fois
le rouge
couleur du sang
et qui est symbole
de la passion
et des coccinelles
qui s'envolent
au murmure du vent
quand il fait beau.

T'es là toi !!!

Mais qu'est-ce que
tu fais d'ta peau

c'est quoi ton numéro

T'as pas cinquante Euros ?
J'ai perdu au Loto
J'me sens toute ramollo

Et tu t'crois rigolo
Je vais te faire la peau

Rendez-vous à Rio

Si t'es mal dans ta peau
Fais un tour à Vélo
Fais comme Bernard Hinault
Tu perdras des kilos

Reprends tout à zéro
tu tir'ras le gros lot
l'argent coul'ra à flot
T'ouvriras un resto

Mais qu'est-ce que tu fais
d'ta peau

/ Carine





On parlait d'empire qui empire.
Le monde était à comprendre et à refaire.
Le monde actuel vit dans le déni
et dans la peur.
Nous sommes dans un cataclysme mental
du chacun pour soi et contre les autres.
Cette guerre du tous contre tous sert
à cet empire qui empire.
Cet empire implosera
ou bien il y aura une révolution.
Je préfère les révolutions
et incite donc à créer
des révolutionnaires.

/ Mathieu

Écraser les mecs,
mener à bien les projets vaille que vaille,
c'est ce que Mr D. appelle **"savoir cheffer"**
les personnes plus faibles de l'organigramme.
Diriger, contrôler, ces membres inférieurs
de la hiérarchie quoi qu'il advienne.

Supprimer, déplacer, ajouter...
les membres du personnel,
revient à chiffrer avec force et astuces
à la manière de l'expéditeur
d'un message électronique !
Bien supprimer, déplacer, transférer,
gérer ses courriels est aussi simple
que de savoir bien cheffer les personnes
plus faibles dans la hiérarchie.

Il ne faut pas s'en faire pour les sous-fifres,
ils se résignent pour bien souvent
ne pas faire d'esbroufe.

En revanche, se casser la nénette
pour être à la hauteur
(juste au dessus des foutriquets)
des attentes de la direction,
c'est pouvoir savoir cheffer avec correction.

/ **Serge-Antoine**



**Même si c'est un tout petit grain de sable,
c'est toujours agaçant d'en avoir un
dans sa chaussure.**

Je trouve honteux que le maire d'une grande ville
de France ait interdit sa municipalité aux sans abris.
Si tout le monde faisait comme lui, où iraient
vivre ces hommes et ces femmes
qui sont déjà si démunis ?

Ça me révolte de voir qu'on puisse rendre malade
les canards et les oies pour que de notre côté
on fasse la fête. En moins de deux mois le volume
de leur foie va être multiplié par 10.

Je trouve honteux qu'au 21^e siècle les hommes
continuent de tuer des baleines, des requins
ou bien des éléphants juste pour leurs ailerons
ou leurs défenses en ivoire.

Ce qui me révolte c'est qu'on continue
de polluer les océans avec tous nos déchets
qu'on jette à la mer. Et c'est comme ça
que les tortues avalent des sacs en plastique
en croyant que ce sont des méduses
et qu'elles meurent à petit feu.

Je trouve dommage que les jeunes d'aujourd'hui
n'aient plus de respect pour les personnes âgées.
En les ignorant ou même les méprisant
ils ne bénéficient plus de leur expérience
et de leur **sagesse**.

À quels enfants allons nous léguer notre planète ?

/ Jean-François



On aperçoit des rangées d'immeubles dans le fond.

Il doit faire nuit car devant les immeubles,
les lampadaires éclairent les manifestants.
Une personne applaudit des deux mains
en montrant une certaine satisfaction
sur son visage.

Un homme aux cheveux blancs,
coiffé d'une casquette et vêtu d'un blouson,
par-dessus une chemise à carreaux,
brandit son poing droit d'un air vengeur.
Une jeune femme arborant un blouson clair
ne paraît pas aussi véhémement,
mais sur son visage on peut entrevoir
l'espoir d'une vie, peut-être meilleure.

Derrière ces trois personnages, la foule s'amasse,
en criant sans doute des slogans, applaudissant
et levant la tête et les yeux,
comme pour mieux voir un orateur,
invisible sur le cliché.

—

Ce qui m'agace,

c'est arriver devant le bus
et que le chauffeur n'ouvre pas la porte
en regardant ailleurs puis repart
en me laissant sur le trottoir.
Quelqu'un qui dit qu'il n'a qu'une parole
et qui ne s'y tient pas.
De marcher dans une grosse flaque d'eau
sans l'avoir vue.
Quand j'étais au collège,
j'ai attendu une heure qu'on vienne
me chercher et ça, ça m'énerve.
Mon frère ne me répond pas au téléphone :
du coup je suis en colère contre lui.
Qu'on me dévoile la fin d'un film
que j'ai envie de voir.
La guerre c'est chiant,
je ne comprends pas
qu'on la fasse.



Cher Toi,

Mes amis religieux m'avaient dit
que j'avais eu des illuminations.
Les camarades psychiatres eux
me parlaient d'hallucinations.

Le 1^{er} janvier 2000,
j'étais parti seul.
J'étais un peu en transe,
dans cette ville froide
de Varna en Bulgarie,
je marchais pieds nus.

Un soir, perdu,
je ne savais plus qui j'étais,
si j'avais de la famille ou non.

Quel était mon nom?

J'ai appelé Jésus
de toute mes forces.
Et cette nuit là j'ai fait
le plus beau rêve de ma vie.



Je volais au-dessus de la Terre, avec la vision
de l'aigle. Puis j'ai survolé en plein désert,
une ville carrée, en or. Je ne savais pas
ce qu'elle était.

Je m'en suis rendu compte l'été dernier
en retrouvant la foi et en lisant les évangiles
et l'apocalypse, qui racontent qu'à la fin
des temps la Jérusalem nouvelle, doit descendre
du ciel, ville à la forme carrée, tout en or,
sans temple à l'intérieur, sans église,
sans synagogue, sans mosquée.
Je crois bien que j'en ai eu la vision
de cette Jérusalem carrée,
mais je n'en ferai pas
d'autres conclusions.

Voilà, je ne voudrais pas
que tu me prennes
pour un farfelu.

Je veux juste te raconter
quelque chose de très beau
que j'ai vécu.

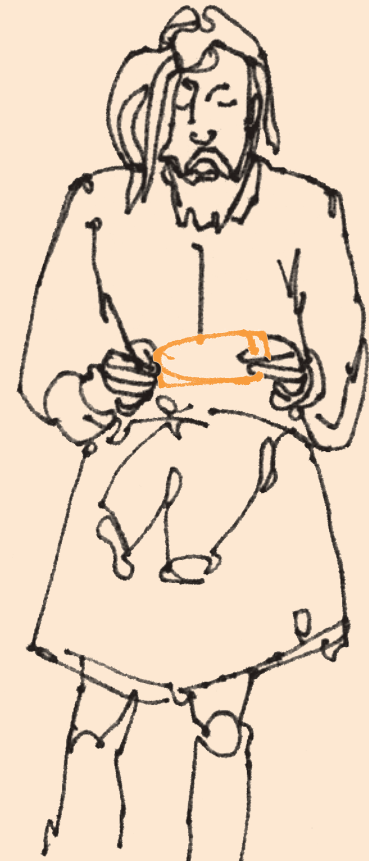
I have a dream...

Cette nuit, j'ai fait un rêve.
J'ai fait le rêve que toutes les personnes
différentes psychologiquement,
ne soient pas mises au banc de la société.
Que les schizophrènes, les paranoïaques,
les dépressifs, aient tous
un traitement efficace.

Peut-être que dans le futur,
un simple cachet, une simple piqûre,
un simple vaccin, pourront éviter
aux malades mentaux une vie de souffrance
et l'incompréhension.
Incompréhension de leurs proches
et aussi de la part de gens dit "normaux".
Souffrance de constater leur impossibilité
d'avoir une vie standardisée ou même désirée.
Et si demain tout cela pouvait changer...

Et si la pilule miracle
était découverte ou inventée.
Plus personne ne serait malade,
plus personne n'en aurait conscience,
plus personne ne pourrait revendiquer
ou cultiver sa différence.
Dans ce monde de demain nous serions
tous semblables et parfaitement interchangeable...
Le remède ne serait-il pas pire que le Mal ?

Il était une fois le blanc,
celui des murs de l'hôpital
et des blouses des infirmières,
de leurs mots calmant les miens,
blancs comme le sable
d'une île paradisiaque
épargnée par la tempête
et le cahot environnant.



Qu'est-ce qu'on ressent ?

Le chiot arriva dans son nouveau foyer,
séparé de sa mère et frères-sœurs.
Toute la nuit, il a gémi
et petit à petit appris
à être propre.

Les balades à mes côtés,
il courait vivement,
il se roulait dans la boue,
dans les restes d'oiseaux morts,
aux abords de la dune.

Sa liberté, un jour, fut réduite,
lorsque ma mère, à la vue de ce chien sale,
décida qu'il devait être hors de la maison.
Je ressentis dans ses yeux la tristesse
d'être séparé de ses maîtres, de leur logis.

Sa vie s'arrêta après une fugue :
il fut abattu d'une balle dans la tempe.

Ces mots je te les dédie.





Nous avons passé des moments inoubliables

ensemble depuis que nous sommes petits enfants :
chercher des trésors dans le bac à sable,
faire des blagues aux autres,
jouer aux billes de façon peu commune.

En grandissant, nos corps et nos esprits ont changés.
Nous avons fait des cabanes dans les bois,
fait des arcs. Nous tirions en l'air
et attendions que les flèches retombent.



Au collège, nous étions inséparables.
Nous avions parfois les mêmes mots
et le professeur nous accusait de tricher.

Plus tard, nous avons des amis en commun.
Malheureusement, il y a eu des conflits
et le groupe se scinda en deux.
Toi d'un côté et moi de l'autre.

Quelques temps après, nous nous revîmes.
Nous nous sommes réconciliés.
Mais la complicité n'était plus au rendez-vous.

Je t'écris cette lettre pour **te faire mes adieux**,
nos chemins se séparent.

En effet, notre complicité est perdue,
nous n'avons plus de points communs.

De plus, je ne supporte pas la manière
dont se sont développées ta personnalité
et la mienne avec.

Nous sommes grands maintenant
et j'espère que tu comprendras
le fait de couper les ponts.

Vis ta vie de ton côté
comme je vivrais la mienne.

Notre amitié s'est évanouie et je repense parfois
au temps passé ensemble mais le présent n'est pas
propice à une véritable réconciliation.

/ Olivier



Hello ma chère sœur,

J'ai fait le rêve qu'il n'y ait plus de chômage,
que nous nous retrouvions autour d'une table
à discuter de l'avenir de notre planète,
de la précarité des migrants
qui veulent venir en France,
du déficit budgétaire qui serait à zéro,
du bilan de la sécurité sociale.
J'ai fait le rêve d'un arc en ciel
tout en couleur, bleu, orange,
vert, jaune, au dessus de la mer,
où je marchais sur les flots,
où les bateaux naviguaient sur une mer déchaînée,
où il y avait un endroit pour pêcher sans risque
pour les marins pêcheurs de Douarnenez.

/ Isabelle

J'ai toujours voulu former une famille idéale,
toi que j'ai admiré et que j'admire beaucoup.
Je souhaiterais te revoir régulièrement
pour apprendre à te connaître,
à te toucher, à t'aimer fortement.

Cette séparation m'a touchée, brisé le cœur,
fait réfléchir sur ma vie.

Chaque jour, chaque heure,
chaque seconde, **tu es dans ma tête.**

J'apprécie les moments que l'on passe ensemble.
Cela me donne de l'espoir de te revoir.

Je trouve sincèrement que l'on pourrait
reprendre éventuellement une relation amoureuse.

J'essaie de mon côté de faire des efforts
pour te séduire à nouveau.

Je pense que tu ressens toujours envers moi
de l'amitié voire de l'amour.

Nous sommes complices, inséparables
comme un crayon et une feuille blanche.

Tes invitations me comblent de joie,
me donnent du bonheur me font du bien.
Me redonnent de l'énergie, de la force,
du bien-être au quotidien.

/ Angelina





Dieu, se retira un moment d'un espace

et voici qu'à partir du néant,
arrive la Préhistoire ;
puis après la Préhistoire,
nous voilà dans le Paradis terrestre
avec l'homme et la femme.
C'est l'histoire du drame
de l'histoire de l'homme.

Eve séduit Adam : c'est le premier péché.
Un jour, je ferai coucher le lion avec l'agneau.
Le jeune enfant pourra jouer au milieu
d'un nid de vipères sans aucun danger.
Les hommes retourneront à leur jardin
et des multitudes de guerres seront évitées.

Je veux que chaque être humain puisse avoir
du pain et absolument le droit, j'insiste,
le droit au logement.
Le ministère de la défense sera averti
que son budget pour les armes sera reporté
sur le ministère au logement.

Je veux, pour vous, mon peuple :
régner mais ne pas gouverner.

Voilà ce que je voulais vous rapporter.
FIN

/ Arnaud

Maman c'est la dernière fois qu'on se voit
car toi et moi c'est plus possible,
car pour nous deux la vie est ainsi faite.

Je t'ai toujours aimée
car tu m'as fait venir au monde.
Dès ma naissance le plus beau souvenir
que j'aie de toi, c'est quand j'étais petit
et que tu rentrais du travail avec des courses
et des bonbons et que je te faisais un bisou.
Comme toutes les mamans tu travailles dur
pour remplir le frigo.

Aujourd'hui j'espère que tu es heureuse
et que tu es grand-mère.
J'espère que tu as un petit fils que tu verras
grandir comme tu as vu ton vrai fils grandir.

Aujourd'hui je sais que tu as refait ta vie
avec un homme qui se nomme mon beau-père.
J'espère qu'il te rend la vie heureuse
car je sais que tu es une mère
souffrant de maladie.

Au jour d'aujourd'hui tu es irremplaçable
car tu es une vraie mère.
Dès ma naissance, j'ai du être opéré de l'appendicite
car j'ai fait plusieurs hôpitaux.
J'espère qu'on se reverra un jour ou un autre
car je suis toujours à ta recherche.

J'ai fait un rêve où tout le monde
trouve sa place dans la société,
entouré de sa famille, ses amis,
ses enfants, adoptés ou pas,
ses collègues de travail,
ses voisins, et enfin tous les étrangers
que l'on peut croiser de par ce monde.

Trouver sa place, son bonheur,
que chacun puisse se réaliser
sans contrainte, sans effort,
et aidé des autres qui l'entourent
de bien être, de sagesse,
de rires et de fraternité.



Y'en a marre !

Ce qui me gêne ce sont les politiciens
mis en valeur par les médias. On nous fait croire
qu'ils ont du caractère alors qu'il n'en ont pas.
Plus c'est bête, plus c'est mis en valeur.

Ce qui me révulse, c'est le ... où ce sont ceux
qui en savent le moins qui en parlent le plus.

Il faudrait qu'on soit numérisé
dans des ordinateurs fabriqués en France.

Ce qui me navre ce sont les réflexions athées
qui font l'unanimité parce qu'on a que celles-ci.
Beaucoup ont peur de la vie parce qu'ils ne savent
ni comment ni pourquoi ils ont été créés.

Ce qui m'énerve, c'est que ma banque
me doit 23000 euros et qu'elle me taxe
dès que l'occasion se présente.

Ce qui me repousse c'est l'intellectuel
idiot qui se questionne.
"Ne pourrait-on pas tous être des génies ?"

Ce qui m'embête, ce sont les énergies solaires
électriques qui consomment plus d'énergie
qu'elles en créent.

Ce qui m'embête c'est que les personnes manuelles
se croient en concurrence avec les robots,
alors que les manuels peuvent aussi
devenir des chercheurs.

Aujourd'hui, j'imagine que tu es marié,
avec de grands enfants, peut-être,
que tu vis dans une autre ville que Rennes,
que tu es boulanger, médecin ou bien écrivain.
Et bien sûr, je me pose la question :
est-ce que tu penses encore à moi,
Est-ce que toutes ces années passées
ont eu raison de tes souvenirs.

Je me dis que si les miens sont encore vivaces,
les tiens existent encore,
c'est une idée qui me rassure.

On dit bien que les vieilles personnes
qui perdent la tête ne se souviennent plus
de ce qu'ils ont fait il y a cinq minutes,
mais qu'ils se rappellent encore des poèmes
appris dans leur prime jeunesse.

J'aimerais bien te croiser dans la rue,
qu'on se parle et qu'on découvre
que rien n'a changé entre nous.
Mais je sais que ça ne se passerait pas comme ça
et que je serais déçu.
Alors, je garde mes souvenirs au fond de mon cœur,
que j'entretiens comme une petite flamme
en soufflant sur les braises.

Voilà, tu n'entendras jamais ces quelques mots,
mais ils te sont destinés et rien que de les écrire,
cela touchera peut-être nos vies.



Mon monde à moi,

c'est que chacun croie en son propre rêve
et ose le faire, le concrétiser en douceur,
sans entrave, en utilisant les outils de la vie :
le savoir, la culture, l'art, les domaines propres
à chacun pour un épanouissement réel
afin de voir tous les sourires
de satisfaction dans le monde non affamé de tout.

Je pense aux guerres, à la faim dans le monde,
les injustices, le racisme,
les prises de position politique,
Je pense à certaines personnes politiques ou non
qui peuvent et doivent, en faisant preuve d'honnêteté
et de courage, changer toute cette **souffrance**.

Je rêve de plénitude pour mon monde à moi

« les NOIR RIRE,
chanter, s'amuser. »

« Je viens DIRE devant les gens.
Dire quelque chose, exister. »

« de l'AUDACE
que DIABLE ! »

les textes écrits
pendant
l'atelier
d'écriture.

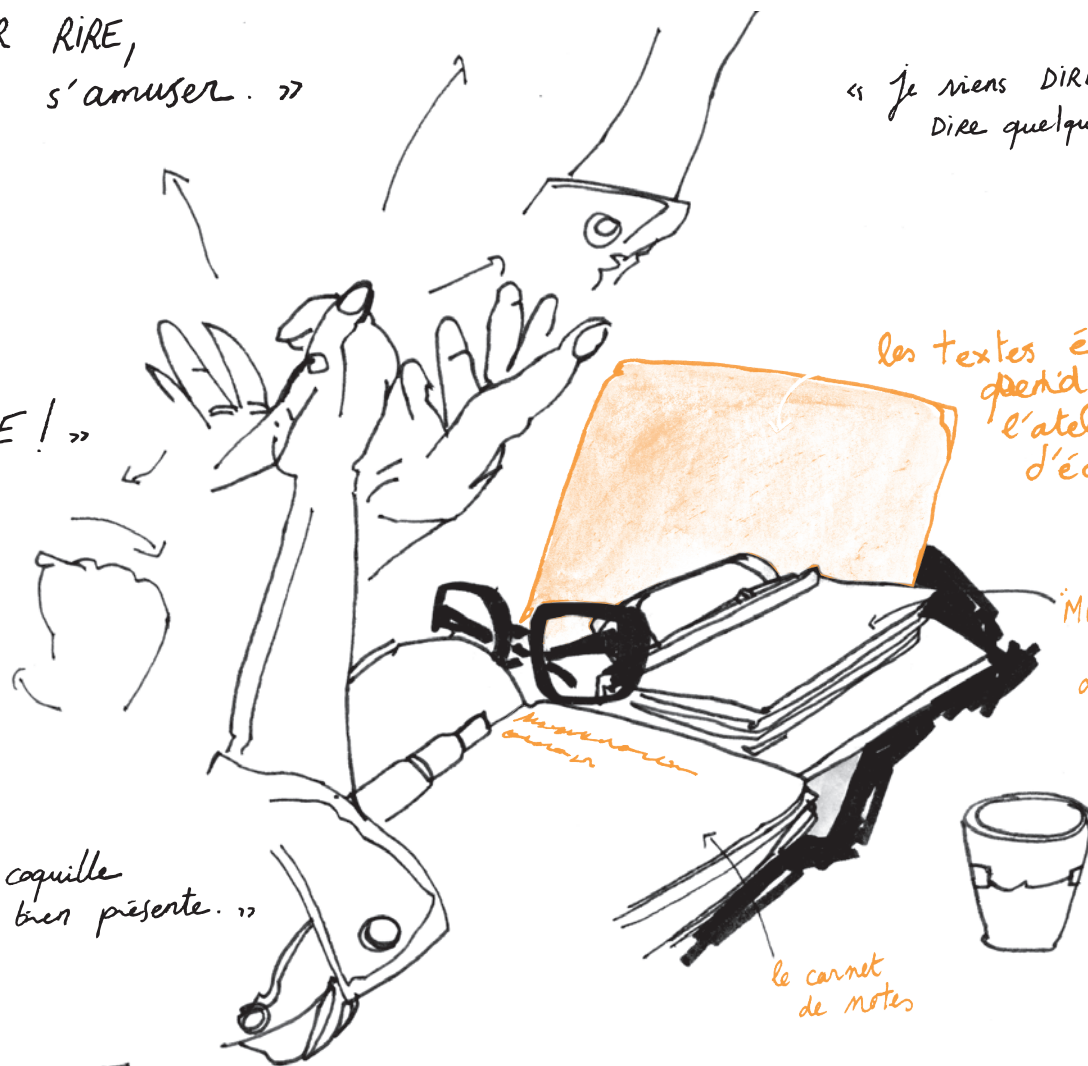
"Murmure
à la jeunesse"
de Christine
Toubira.

« fissurer cette coquille
qui est encore bien présente. »

PIER

le carnet
de notes

« Soyez vigilants. Ayez les yeux grands ouverts.
Chacun de nous a sa singularité.
et bon amusement. »



Une ombre se dessinait devant moi.

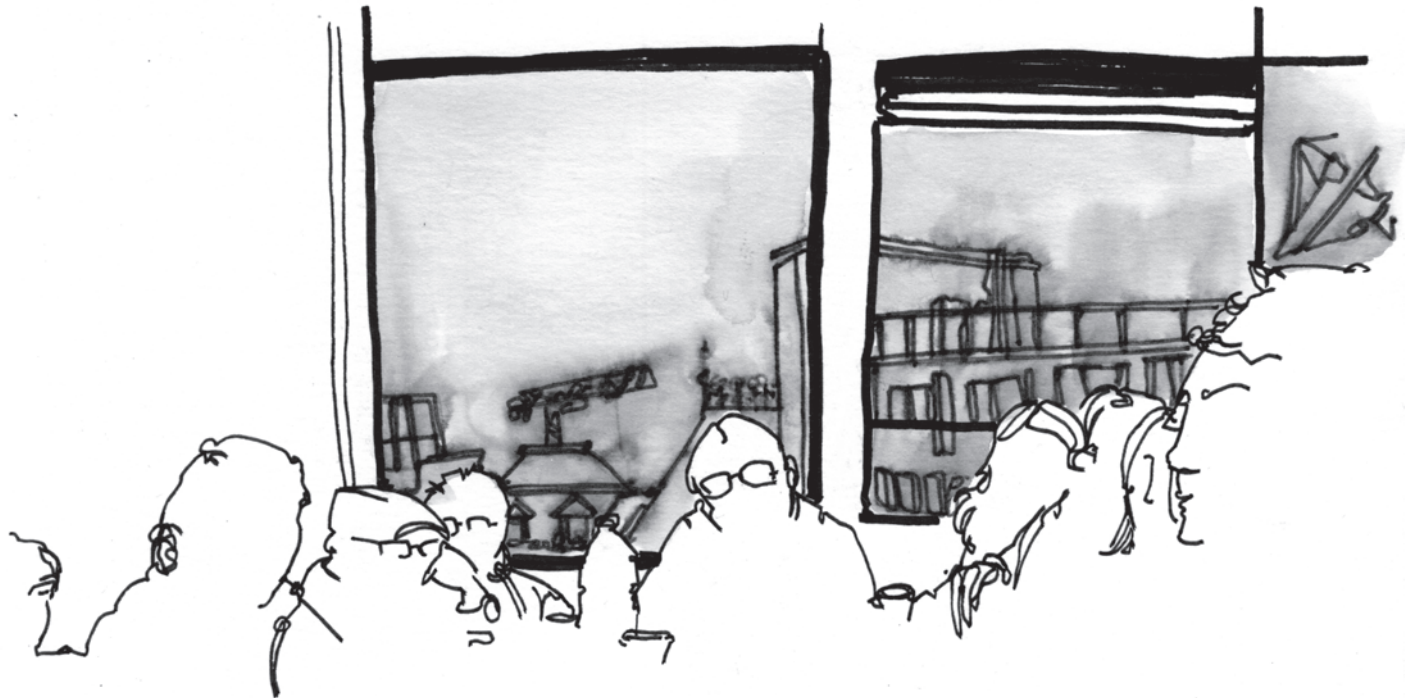
Je marche pour essayer de la rattraper
mais rien n'y fait, elle reste devant moi.
Mon esprit s'obscurcit, je me retourne
et je ne la vois plus.

Un ciel sans nuage se reflète
dans une flaque d'eau claire.
Un peintre reproduit sur sa toile
cette image du ciel dans l'eau.
Ce bleu que tout le monde voit en levant la tête.
Des braises oranges écarlates dans la cheminée
réchauffaient un foyer.

A la tombée du jour, les reflets du soleil
dans les nuages rappellent cette couleur
qui réchauffe nos cœurs.

Au bord de la mer, un phare jaune illuminait
la nuit afin que les bateaux
puissent s'y retrouver.
Cette lumière permet aux marins de rejoindre
la terre après un long voyage
dans les eaux mouvementées

/ Philippe





Le blanc contre le noir.

Est-ce une partie d'échecs ou de dames ?

Ce blanc, novice dans la **ségrégation** des êtres humains, dût être rapidement mis au parfum de la position qu'il devait suivre, ou s'astreindre à adapter tout le reste de sa vie à moins de résister et rejoindre un mouvement de fond, tel que Wake Up, qui se développait année après année.

Ce noir, noir c'est noir,
il n'y a plus d'espoir, dit Johnny Hallyday.
Le noir, pourquoi le désespoir,

la désillusion ou la tristesse ?

Noir renvoie à la nuit des temps où l'humain, alors chasseur-cueilleur, était exposé au danger durant la nuit avant qu'il découvre la manière de créer un feu.

Alors, noir, n'est-ce que cette idée ?

Et non, heureusement.

Noir était membre de l'équipe de rugby de Nouvelle-Zélande, les fameux All Blacks.

Il gagna la Coupe du Monde de ce sport en 2015.

/ **François**

Il était une fois une orange,

de la couleur de son nom,

qui se prenait matin et soir

pour le soleil levant et couchant.

Un jour, elle rencontra une grosse pastèque

qui riait d'elle par rapport à sa taille

mais elle lui dit pour la réconforter,

“c’est vrai, petite orange, tu as la couleur
du soleil à l’aube et au crépuscule”.

L’orange qui allait pleurer, sourit alors.

Il était une fois un bleu du ciel

et un bleu de la mer, si bleus,

qu’à l’horizon, ils se confondaient.

Le petit rêveur, mais qui avait de belles idées,

demanda “si je vais au bout de la mer

avec mon bateau, est-ce que je pourrai toucher

le haut et aller dans le ciel ?”



Il était une fois un rouge de rouge à lèvres
qui faisait bouillonner tous les cœurs rouges
de chaque homme.

Mais celle qui mettait ce beau rouge
ne pensait qu’à un seul... cœur rouge.

Il était un blanc,

un beau blanc, un vrai blanc,

pas comme la peau de la couleur des gens,

car personne n’est blanc.

Il était un blanc, un beau blanc,

un grand Manteau Blanc qui recouvrait

nos rues et nos champs.

Dans la nuit, Madame la neige s’était posée.

Sans bruit.

/ Grégory



Il était une fois

je rêvais d'un monde meilleur avec mon amie.

Je rêvais de ce monde
où les hommes étaient des princes
et les femmes des princesses
et je rêvais beaucoup des enfants
qui étaient **rois** le jour
et qui étaient **anges** la nuit
et je pensais à l'homme dieu
et à la femme déesse

et je voyais ma copine

reine de France

et moi **roi de France**

dans un monde uni de toutes ses forces

et je pensais à mon ami l'arbre magique

qui réalise mes rêves

et je rêvais de l'odyssée

dans laquelle je me baigne.

/ **David**





La vie est bizarre, tout ça en même temps

On meurt
On se débauche
On fait la guerre
On gagne de l'argent
On souffre tous
Il y en a qui sont beaux, grands et forts
Il y a les maladies
Il y a la haine
Il y en a qui mangent et qui meurent de faim
Il y a le travail
La vie : merci pour le don de la vie.
Il y a le soldat allemand mort en 1944
dans un bocage normand, fauché par une balle,
allongé et inerte dans l'herbe fraîche.

Il était une fois le bleu,

ce vêtement, le bleu de travail,
porté par les ouvriers ferrailleurs,
tourneurs fraiseurs, métallurgistes,
sidérurgistes, menuisiers, charpentiers.

Il était une fois le rouge,
l'un naturel, l'autre cosmétique.
Je dis naturel quand mes joues
deviennent rouges comme des pivoines.
Cosmétique, avec ces fars à paupière rouges
qui remplacent mon teint blafard.
Enfin, il est doux de partager une bouteille
de rouge : ça réchauffe les cœurs.

Il était une fois le noir.
Qui a fait l'expérience
une fois dans sa vie de l'obscurité ?
Nos sens sont en exergue dans le noir :
on a peur.



Le rappeur, qui avait son succès,

sa gloire et son argent était fier de cela.

Il aimait me casser car je ne les avais pas

la gloire et l'argent. Sans argent, on ne fait rien.

C'est vrai qu'il est difficile de réaliser des

projets sans. Mais sans argent on ne vaut pas rien.

Il fallait quand même que j'en trouve un peu

pour faire mon album et qu'il entende

mes idées sur mon cd.

Alors je me suis mis à chercher un producteur,

même avec un petit budget, mais qui m'aiderait

à produire cet album. J'ai mis du temps à trouver,

mais j'ai fini par y arriver. J'ai pu exprimer

mes idées dans des beaux morceaux,

répondant aussi à ceux qui médisaient sur moi.

Le rappeur qui me chambrail fut surpris

et fut certainement atteint par mes paroles.

Il ne chantait plus la gloire de l'argent,

le pouvoir de l'argent, mais parlait

plus de la vraie vie, l'harmonie entre les êtres

humains, l'écologie et la beauté de la nature.

Le succès populaire et monétaire fait souvent

l'oubli de la vraie vie, l'apologie du luxe,

de l'argent.

Heureusement toutes les stars n'ont pas

le même discours. Les inégalités sur la Terre

sont immenses, trop grandes. Nous devons lutter

contre. Le rappeur qui me critiquait tant a changé

envers moi et envers l'argent. Nous allons même

peut-être faire un morceau ensemble...



Je suis un homme tourmenté

qui cherche l'harmonie
et la paix intérieure.

Aujourd'hui, je veux réussir ma journée,
en multipliant les activités.

Je veux que mon planning soit chargé
afin de ne pas m'ennuyer.

Je veux **casser la routine**
qui favorise la sinistrose.

Demain, je peux aller au match
de football en toute quiétude.

Je pourrai me concentrer sur les phases
du jeu, et profiter de l'ambiance du stade.

Hier, j'attendais le métro
quand j'aperçois un ami de longue date.

Nous discutons de tout et de rien
et je lui donne ma nouvelle adresse
afin que nous correspondions plus fréquemment.

Le plus beau moment de ma vie reste à écrire.

Je ne parle que du futur à propos
de cette notion de joie intense qui vous étreint.

Moi Sophie, je suis une femme courageuse.

Aujourd'hui je veux devenir une femme plus élégante.
Demain je veux avoir de nouvelles opportunités
pour me distraire.

Hier j'attendais des nouvelles de ma famille.

Ma vie a commencé le jour

où j'ai donné naissance à ma fille.

Le plus beau moment de ma vie
c'est quand je t'ai rencontré.

Pour moi le théâtre c'est un moyen d'évasion
et de détente.

Cher toi,

Je t'annonce que je vais monter
dans le manège enchanteur à la fête foraine
si tu pouvais m'accompagner je serais enchantée
je suis déjà allée dans les auto-tamponneuses,
fait du tir à la carabine et j'ai gagné une poupée,
c'est pourquoi je serais ravie si tu m'accompagnais
au manège enchanteur on se retrouve la tête en bas
et dans les airs tout le monde crie
malgré que l'on se retrouve en l'air
il y a beaucoup de gens à venir
et **d'apercevoir la lune, le soleil**
le ciel se dégage on a l'impression de toucher la lune
elle est toute blanche
et on vole sur un tapis d'Orient multicolore.
Je t'embrasse très fort après ces recommandations.



Il était une fois un VERT de
nature luxuriante qui recouvrait
la TERRE. Mais ce VERT, à bien
s'en approcher, contenait une
multitude de COULEURS. Du ciel,
on voyait tout VERT mais de près,
pleins de couleurs, variétés de fruits
et de fleurs. Il était une fois
un BLEU du ciel et un BLEU
de la mer...



Cher Toi,

Voici bien longtemps
que nous nous connaissons,
souvenirs d'enfance.

Le secret de nos regards, de nos approches
avec ses effleurements pleins de tendresse,
et parfois de sérieux...

Jusqu'au jour où tu as pris conscience
qu'il fallait avancer quoi qu'il arrive
et là, avec prétexte,
nous nous sommes retrouvés
dans cette pièce seuls,
loin de nos chers frères et soeurs
pour échanger un moment inoubliable
de force et d'amour.
Je n'y croyais plus et pourtant,
tu m'as prise dans tes bras
et embrassée comble de la volupté.

en souvenir de ces vacances,
tu m'as offert tes livres de Russe
comme tu savais
que j'allais commencer à apprendre...
ce langage fascinant, coloré, et attachant.
À toi...

/ Martine



Quand tu es arrivée

avec ton foulard sur la tête
et ta jolie couleur de peau ;
tu étais d'une autre religion que moi.
Tu m'as invitée, c'était un régal :
des samoussas au poulet, du riz cantonnais,
de l'agneau, des épices inconnus
et ce délicieux gâteau à l'ananas.
C'est le meilleur repas
que j'ai mangé cette année.
Moi qui ne mange que des galettes
et des crêpes. Ça me fait voyager !

Tu as eu un enfant Mariam,
elle est mignonne.
Lors de ce repas on a regardé
les photos de ton mariage avec cette robe
simple blanc crème mais très belle.
On a bien rigolé.
On a parlé du mariage à mon ami
qui est lui aussi converti à l'Islam
et moi qui suis catholique.
Le mélange de religion
nous apprend à accepter
les différentes nationalités
et à lutter contre le racisme.
Le mélange de culture est important.

Tu vas partir.

J'ai pas compris.

Tu m'as expliqué que tu avais trouvé du travail
et que tu allais déménager, là-bas.

Pourtant tu te plais bien à Rennes.

Mais après tu m'as expliquée

que c'était surtout à cause du voisin du dessus
qui est raciste, qui insulte les gens dans le couloir.

Dès qu'il y a du bruit il ouvre les portes.

Dès qu'il entend les chiens il grogne.

Je sais que tu as peur un peu des chiens
mais c'est lui qui n'est pas tolérant du tout.

J'aurais préféré que ce soit lui qui parte.

Tu vas me manquer, j'en ai gros sur le cœur.

Mais j'ai fait ta rencontre

et c'est un réel bonheur.

On dirait que tu n'as peur de rien
et moi chaque chose est une difficulté.

Je t'embrasse fort.

Tu vas me manquer, à bientôt.

/ Sophie





Je répands autour de moi le bonheur.

J'aime transmettre aux autres
mes us et coutumes.

Chacun est libre de m'écouter
et réagir selon ses préoccupations.

Ma mère est hospitalisée.
Mon regain d'énergie l'a aidée
à traverser cette dure épreuve.
J'affichais toujours mon plus beau sourire
quand je me rendais à son chevet.

Elle a guéri en partie grâce à moi.
Ma gentillesse légendaire
lui a permis de surmonter
cette douloureuse période.

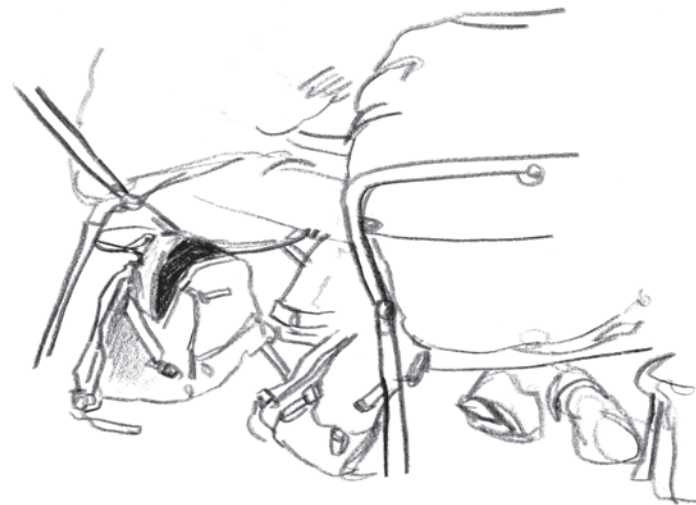
Elle agonisait au fond de son lit
brûlante de fièvre.
J'avais le sentiment
qu'elle avait abandonné la partie.
Je l'avais toujours connue comme une battante.
Mon optimisme l'a aidée à croire
en ses chances de guérison.

Son regain de forces
puisé au plus profond d'elle-même
a fait d'elle une femme courageuse.

Je répands autour de moi le bonheur.

On continue ?

/ Emilie



J'aimerais que chaque terrien vive en paix,
qu'il n'y ait plus de guerre,
de conflit dans tout le monde ;
que chaque être humain vive en osmose
avec les autres, surtout dans les pays d'Afrique
ou d'Amérique latine Aussi dans le Moyen-Orient,
avec les talibans, les terroristes qui sèment
la terreur, en Europe notamment.
J'aimerais que tous les hommes vivent
comme des frères, qu'il n'y ait plus de guerre
à travers le monde.
De tout temps il y a eu des guerres,
surtout des guerres de religion,
aujourd'hui encore c'est la cause de ces conflits.
Si l'on pense aux terroristes on pense aux attentats
qui ont eu lieu récemment en France par exemple
à Paris ou il y a eu de nombreuses victimes.

Les attentats à Charlie Hebdo, un journal.
Les autres en fin d'année 2015 au Bataclan à Paris
où il y a eu plusieurs morts, tous ces terroristes
qui mettent le monde dans un climat de terreur,
pas seulement en France
mais aussi dans d'autres pays.
Il y a aussi des prêtres qui sont accusés
de pédophilie sur des enfants innocents.
Le réchauffement de la planète,
il faut faire attention à ce que l'on jette
et où on le jette,
la Terre n'est pas une poubelle.
Demain, je ferai du vélo.

/ Mikaëlle





Atelier TNB 2015/2017

sous la direction de **François Le Pillouër**
direction artistique de l'atelier / **Pier Lamandé**
avec le concours de Catherine Legrand
et les collaborations artistiques en scène /
David Botbol - Chloé Maniscalco - Anaïs Müller
lumières / **Julia Riggs**
costumes / **Julien Sitruk**
avec le soutien de l'équipe soignante du CTJ
Janet Frame et des équipes du TNB

Édition "Cher Toi,"

ligne éditoriale / **Pier Lamandé**
textes / **participants de l'atelier**
dessins / **Soizic Desnos**
coordination / suivi d'édition
Gwénola Drillet - Adeline Fiolleau - Simon Fesselier
réalisation graphique / **Léa Favereau**
avec la préparation d'**Alexandra Beaugendre**



Cette publication a été réalisée à partir
de l'atelier mené grâce au partenariat
entre **le Théâtre National de Bretagne,**
le Centre thérapeutique de jour Janet Frame,
le Centre hospitalier Guillaume Régnier
et le Pôle Hospitalo-Universitaire
de Psychiatrie de l'Adulte.

avec le soutien du **Ministère de la culture**
et de la communication-DRAC Bretagne,
et de l'Agence régionale de santé Bretagne,
dans le cadre du programme "Culture et santé".



Cher toi,

« Qui sommes nous ?

Avons-nous vraiment changé
quand nous ne revendiquons plus
comme un trésor personnel
le brin d'herbe ou le papier à chocolat
que nous serrions naguère dans notre main ?

Sommes-nous sains d'esprit
quand nous choisissons, à la place,
des être humains pour les serrer
bien fort sur notre cœur ? »

Janet Frame, *Visages noyés*, 1964

Une édition du Théâtre National de Bretagne
avec le Centre thérapeutique de jour Janet Frame,
le Centre Hospitalier Guillaume Régnier
et le Pôle Hospitalo-Universitaire
de Psychiatrie de l'Adulte.

Cet atelier a pu être réalisé avec le soutien
du Ministère de la culture
et de la communication-DRAC Bretagne,
et de l'Agence régionale de santé Bretagne,
dans le cadre du programme Culture et Santé.