

Dans le cadre du contrat de Politique de Ville de Limoux, Médiane et Cie anime les jeudis du mois de novembre deux ateliers d'expression artistique au Lieu Ressource de Limoux.

Le 8 décembre, la Compagnie présente son spectacle LADY CO-QUELICOT à la Salle de l'Élysée à Limoux. À 14 H une séance scolaire devant 158 spectateurs dont les classes du Lycée Jacques Ruffié et de l'Institut St Joseph et des usagers du Lieu Ressource. À 20H30, représentation publique devant 86 spectateurs dont un groupe de la Mjc de Belvèze du Razès et des usagers du Lieu Ressource

Un Grand Merci à Cathy, Françoise, Catherine, Barbora, Richard, Deborah, Maria, Marie-Christine, Lana, Christophe, Isabelle, Madou, Marine, Marie, Chantal et Nat.



### Les ateliers d'expression artistique

C'est d'abord le temps du rendez-vous avec ses doutes et ses peurs, puis une rencontre où se partage des impressions.
S'accueillir ce n'est pas rien,
Se jouant des rythmes, des mots, de l'espace, et des formes nous avons invité cet intime singulier à se livrer.

Il, elles se racontent, et offrent à vos regards les couleurs de ce partage.



### Le matin

Marie-Christine

Barbora

Catherine

Lana

Maria

Deborah

**Nathalie** 

Richard

S'HEUREUX TROUVER. PARTAGER. CONNUS ET INCONNUS. SANS JUGER ? SANS SE JUGER :

COMMENCER PAR UN SOURIRE FRILEUX. PUIS NAVIGUER EN MODE JOYEUX. DEPASSER LA GENE ET LA PEUR. ET POUVOIR RECEVOIR ET DONNER.

UNE BONNE ENERGIE A ECLOS.

ET CIRCULE. PASSANT DE L'UN A L'AUTRE.
UN BEAU BOUQUET D ESPOIR.
QUI A DILUE L OBSCURITE.
NOUS AVONS FAIT UN.
LE TEMPS DE OUELOUES MATINS.

NOUS AVONS TROUVE AU LIEU RESSOURCE. ET AUPRES DE VALERIE. GUIDE EN PENSEES. UNE SOURCE DE VIE ET DE BEAUTE. ET COMME DE JOLIS POISSONS. NOUS Y AVONS DANSE ET NAGE. REVENANT PLUS FORT CHAOUE FOIS.

SOLITUDE ET EXCLUSION NE SONT PAS UNE TRISTE ET FROIDE FATALITE. IL FAUT FRANCHIR LE PAS, SE DONNER LE DROIT D ESPERER ET DE CROIRE EN LA BEAUTE DU MONDE.















#### LE CERCLE

Cercle de la création, Comme au coin du feu, Il y fait in-temporellement bon, De cette paix intérieur Qui s'autorise à sourire.

Cercle de la fraternité, Pour ne plus être seulement Un triste numéro anonyme.

Et puis apprendre à lâcher Tous ces bagages inutiles, Vivre l'instant présent, En goûter les saveurs, Douces ou amères.

Cercle de parole et de respect, Où même le silence est permis, Faisant jaillir, par cette liberté, L'expression enfermée.

Nous avons passé une porte, Celle qui mène, en toute simplicité, Au cœur de nous même.

Merci, Valérie, merci, Lætitia, Merci à chaque Une et chaque Un, Merci à tous ceux qui ont permis Que ce petit quelque chose magique Se produise et porte des fruits Aux couleurs étincelantes.

MCLouvet, Bugarach

### Une femme vient pour témoigner



Bonjour,

Hier en allant prendre de l'essence,

(silence - elle prends le temps de se souvenir).

Je passe en voiture *(geste)* et mon regard est attiré par un véhicule arrêté sur le bord de la route. Visiblement en mauvais état avec une femme, une voiture de gendarmerie stationnée devant. J'hésite et m'arrête. *(on la voit descendre de voiture, s'avancer prudemment pour mieux voir)* 

Soudain je vois la femme à genoux (elle mime la scène )

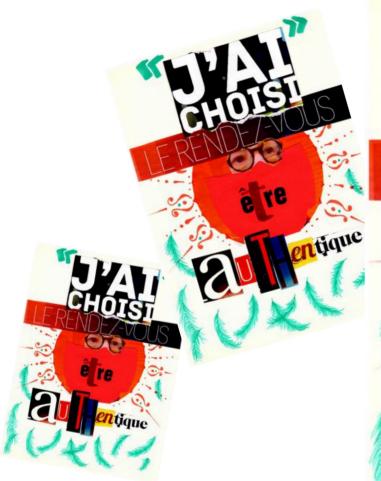
la femme: Non! Non! Non!

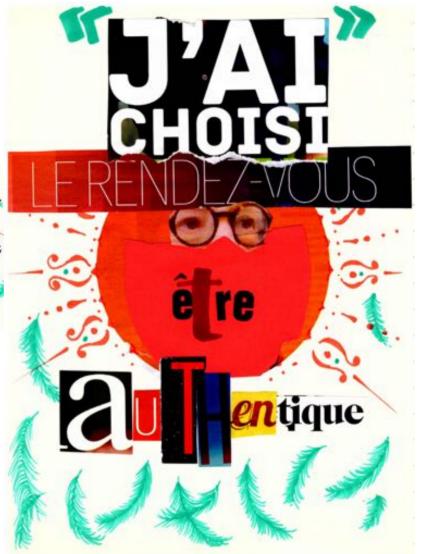
(un bras maintenu dans le dos par un gendarme, elle se débat)

*(...)* 

Elle s'est réveillée en prison.

Là, elle a réussit à parler, dans un atelier pour les détenus où elle a fait du chant et de la danse (elle esquisse des pas de danse et une mélodie). Cela lui a fait beaucoup de bien. Elle a décidé de continuer à danser et à chanter plutôt que de voler, des fleurs, des voitures et toutes sorte de choses encore.









La semaine dernière je vous ai parlé de moi. Et je sais pas, et ce matin, je me suis réveillé j'avais de la fourrure et des grandes oreilles... et j'ai entendu « Bonjour Pinpin ». Ah! J'étais transformé en lapin. Donc c'est Pinpin! Et ben Pinpin euh....Ce matin il s'est réveillé ca allait bien. Il était en compagnie de...ben de son Pinpin. Son autre Pinpin. Tout allait bien. Il dormait dans son terrier, avec Pinpin à côté. Et...tout était rose tout était rose. C'était la vie, la belle vie. Pinpin, son Pinpin, heureux avec son Pinpin. Alors euh...il voyait, il se voyait gambader dans la fôrêt avec son ami Pinpin. Deux petits pinpins ensemble. C'est mignon, non? Pinpin gris, un autre pinpin gris, une vie toute rose dans un tapis tout vert, c'est beau. Et le rêve de Pinpin ben... ben c'est de pouvoir penser que tous les Pinpins puissent vivre ensemble. Un Pinpin, pourquoi pas aussi un oiseau, un oiseau et un autre oiseau et une vie..... une belle vie.







Elle est amoureuse.

Elle saute dans tous les sens.

Son corps est léger comme une plume.

Son esprit est complètement évaporé.

Son cœur a doublé de volume.

Un truc de dinque!

Et tout ça, ça entre dans le même corps.

Elle est au taquet, elle virevolte, bref, c'est la fête.

En fait c'est la première fois car ça n'a jamais été comme ça.

Elle l'affirme à qui veut l'entendre... jamais comme ça!

Avant c'était différent, elle était normal.

Elle ne savais pas que ça existait et là... c'est une révélation!

Elle se dit, tout en souriant, que c'est pour toujours, «jusqu'aux étoiles de l'infini».

Voilà c'est elle, «La» Femme la plus amoureuse du monde! Elle est pas belle, la vie!?

# L'après-midi

Marine Chantal Madou Isabelle Marie



La comédienne entre en scène d'un pas rapide et assuré. S'adresse à l'assemblée. Je vais vous parler de moi, car c'est le sujet que je connais le mieux, même si mon psy n'est pas forcement d'accord avec cette assertion. Mais il n'est pas là, donc son avis ne compte pas....







Une femme assise sur une chaise le *regarde au loin.* Je me promenais dans la rue lorsque au loin je vis un homme entouré de lumière. Regarde le public. Tout autour de lui emanait une lumière qui brillait partout sur les murs (gestes) sur les gens! Regarde au loin, elle voit la scène. Et toutes les personnes qui passaient par cette lumière en ressortaient sereines, heureuses. En m'approchant j'entendi mon prénom « ..... », je cherchais d'ou venait cette voix quand je me rendi compte que c'etait un ange. (un sourire illumine son visage long silence on entend presque une musique au loin). Adresse public. Il n'avait pas toujours été un ange....

Cette voix, cette lumière (elle voit la lumière) Maman ? C'est.. c'est toi , Ma Maman ? (un soutire éclaire son visage) Cette lumière, ... Maman c'est toi mon Ange.



#### Textes:

La neutralité n'est pas humaine, Amen!

Des fois, on a besoin des autres pour continuer à vivre.

Pis des fois, c'est pas que des fois.

C'est tous le temps.



Une femme entre, elle semble épuisée, elle vient nous parler très près, à mi-voix. Je voudrais vous parler d'une personne qui est entrée dans ma vie comme ça (elle ouvre les bras)

Elle me touche.

C'est une petite fille qui vient chez moi.

Elle arrive de loin.

Elle en a traversé des épreuves.

Elle parle peu.

Aujourd'hui, elle est venue se blotir contre moi (geste)

Elle est là, elle ne peut pas respirer trop fort, ça pourrait faire remonter les larmes (...)





Merci beaucoup pour le cours de théâtre, chacun de nous est un vrai spectacle. On se transforme en animal ou en couleur et apprend à exprimer ce qui est dans nos cœurs.

C'est important d'improviser, sinon le mental nous garde prisonnier! On pratique la respiration et le massage Enfin, on s'exprime à traver un collage.....

C'est un bel apprentissage! Producteurs de nos vies... acteurs à l'infini!

Chaque jour on improvise, pourtant sans réelle maîtrise.

Le cours m'a permis de sortir de ma coque défini.

C'est une belle aventure de briser le mur!



Peace



### Par rapport au cours de théâtre

Grand merci aux dames gentilles qui m'ont poussé (un tout petit peu) à participer au cours d'expression. C'était et c'est toujours une vraie aventure...

Valérie a le don de nous faire bouger...On a beaucoup rigoler.

Vivant dans une société moderne, les valeurs vraies se sont perdues, pourtant ils existent toujours au fond de nous...

Ouvrons-nous à la communication, parce que chacun de nous est un bijou.

J'étais toujours quelqu'un de positif. Pourtant j'avais peur de montrer ce que je suis.

Pas à mes amis, mais aux gens que je ne connais pas (encore).

Le cours m'a permis de sortir de ma coque et je n'ai plus peur du regard des autres.

Soyons nous-même, soyons joyeux.

C'est à chacun de oeuvrer pour un monde meilleur et ensemble nous y arrivons....

Love De la part de Isa.



## D'akujem KIITOS danke Gracias

Un grand merci à Valérie et à Laetitia qui ont su amener tous les participants de l'atelier à se dépasser. Un grand bravo aux participants qui ont eu le courage de se lancer dans cette belle et inoubliable aventure.









