



OUVRIE

nos

horizons

WEEK-END

sur le thème de la résilience

SPECTACLES · FILM · ATELIERS · STANDS · TEMPS D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE

**LA BASTIDE
DE SÉROU**

**VEND 18 · SAM 19
NOVEMBRE 2022**

Espace Jean **NAYROU**

Plus d'infos sur www.actenscene.com

proposé par les acteurs culturels de l'ADECC
et en coproduction avec l'Estive, scène nationale de Foix et de l'Ariège

OUVRIR nos horizons

WEEK-END
sur le thème de la résilience

Plus que jamais notre société semble traversée par la peur du lendemain, la peur de l'Autre, parfois la peur de soi, celle de sa propre famille. L'isolement, l'angoisse et la solitude s'installent dans nos cœurs et réveillent toutes nos fragilités et notre vulnérabilité.

Bien sûr, ces difficultés ne sont pas nouvelles, l'isolement lié à un habitat en vallée reculée, à une maladie, à un traumatisme, à un schéma monoparental, à une addiction (drogues, écrans,...), mais pandémie, inflation, urgence climatique et guerre dans un pays voisin démultiplient l'angoisse et le sentiment d'impuissance face aux épreuves de la vie.

Persuadés que la rencontre et l'entraide sont le point de départ du chemin vers la résilience, nous avons envie de proposer une bouffée d'air à travers un moment d'ouverture, de découverte et de joie !

Pour cela, nous vous invitons à partager un temps d'échanges et de partage, mêlant propositions artistiques, ateliers d'expressions et débats autour de la résilience, en créant un espace qui permettrait à chacun de se (re)connecter à lui-même et à l'Autre, pour favoriser et encourager ceux qui le souhaiteront à se raconter, dans leurs difficultés présentes ou passées, chacun s'enrichissant de l'expérience de l'autre, dans un accueil bienveillant et positif, afin de trouver ou retrouver des ressources, des outils, pour surmonter l'épreuve. Certains pourront chanter, parler, écrire, danser... plusieurs clés seront proposées afin de libérer la parole le plus largement possible.

Prendre le temps d'Être, ensemble, dans toute sa fragilité pour s'inscrire dans une dynamique positive.

AVANCER ensemble
pour **repousser un peu les montagnes**
et **OUVRIR l'horizon !**

19 H

LA ZEP, ZONE EXPÉRIMENTALE PRÉCAIRE

par le Collectif la BOBINE

Spectacle/débat, laboratoire itinérant sur la co-existence

Création, réflexion, expériences !

L'objectif du spectacle est de proposer un terrain d'expérimentation pour la co-existence. Elle se définit comme la rencontre entre **le vivre ensemble** et la **vie avec son environnement**.



Chercher, trouver et essayer !

Notre laboratoire vous propose un croisement entre du spectacle vivant et de la réflexion participative :

amener le public à réfléchir sur la co-existence et ses possibles concrétisations par le jeu collectif et la présentation de numéros

proposer un cadre facilitant l'expression de tous

Le temps d'un spectacle, nous voguerons entre le rire, le questionnement, la « musique », les coups de gueule, le jeu et la réflexion.

Une proposition d'Act'en Scène.

TARIFS

12 € plein tarif

10 € tarif réduit

8 € adhérents Act'en Scène

5 € enfants de - de 12 ans



21 H 15

EN NOUS

de Régis SAUDER

Documentaire 2022 - VF

Avec Laura, Cadiatou, Armelle, Abou, Albert, Anaïs, Aurore, Emmanuelle, Morgane, Sarah, Virginie.

Il y a dix ans, Emmanuelle, professeure de français d'un lycée des quartiers Nord de Marseille, participait à un film avec ses élèves. A partir de l'étude de *La Princesse de Clèves*, Abou, Morgane, Laura, Cadiatou et les autres énonçaient leurs rêves, leurs désirs et leurs peurs.



Tous se retrouvent aujourd'hui, les souvenirs se mélangent aux récits de leur vie et des obstacles à surmonter.

Projection suivie d'un temps d'échange avec Luc JOULÉ, directeur artistique du Festival Image de ville à Marseille.

Une proposition de l'Estive, scène nationale de Foix et de l'Ariège

TARIFS

4.5 € pour tous

CAF et MSA

Informations sur les différents dispositifs de soutien

STANDS
EN CONTINU
TOUT LE
WEEK-END

Planning Familial

Espace pour discuter ou trouver des outils sur différentes thématiques : relations, sexualité, accès à la contraception et à l'ivg, identité de genre, prévention des violences, etc.

10 H
à
12 H

Bibliothèque de la Bastide de Sérou

LECTURES

par Jean-Jacques LEBRETON

Animateur d'ateliers *écritures* • *expressions* • *lectures*,
Jean-Jacques LEBRETON vous accueille avec des lectures de
textes à découvrir et à partager.

CONSULTATIONS POÉTIQUES

par Nathalie PALAYRET

Pour soigner les petits maux de l'âme, rien ne
vaut la poésie.

Le temps d'une consultation avec Nathalie
PALAYRET, bibliothérapeute, profitez du
réconfort d'un poème et repartez avec votre
ordonnance poétique.

Une proposition du Réseau de Lecture Publique.

TARIFS **GRATUIT**

➤ A partir de **14 H**, à l'espace Jean NAYROU,
Nathalie PALAYRET introduira cet après-midi sous le
signe de la poésie qui libère.
Grand témoin de la journée, elle captera au fil des ateliers
quelques bribes de paroles, quelques mots échangés avant de
les restituer en soirée aux participants.

14 H 15

ET SI JE REGARDE LE MONDE AU FOND DE MES YEUX

par l'Agit • Création 2022

Tout public à partir de 12 ans

Et si je regarde le monde au fond
de mes yeux, il s'y passe quoi ? Je
regarde l'autre, l'étranger, le fou,
l'écolo, celui qui se dit qu'on s'en
fout, celui qui se réveille la nuit en
se demandant quand est ce que tout
va exploser, celui qui accueille, celui
qui s'engage, celui qui rejette, celui
qui emmène, celui qui exclut.

Des personnages sensibles, femmes
et hommes de tous âges, confrontés
à la peur face à des situations qui les
tirailent. Ils ne comprennent pas pourquoi
le monde ne bouge pas, s'indignent, cherchent
l'impulsion, veulent connaître les raisons...

*Représentation suivie d'un temps d'échange modéré par Aurélien ZOLLI
(compagnie du D Barré).*

Une proposition d'Act'en Scène.

TARIFS **12 €** plein tarif
10 € tarif réduit
8 € adhérents Act'en Scène
5 € enfants de - de 12 ans



ATELIERS

17 H
à
19 H
GRATUIT

d'expression

Renseignements et inscriptions
directement auprès des intervenants

Possibilité d'inscription le jour même dans la limite des places disponibles

ÉCRITURES · EXPRESSIONS · LECTURES

animé par Jean-Jacques LEBRETON

La peur, une émotion qui nous empêche..... d'où les colères.

Création collective d'une fresque grand format à partir de différents supports : des images · des collages · les textes produits · les mots de chacun · les mots de chacune.

Jean-Jacques LEBRETON · 06 22 17 39 58 · lebretonjj17@gmail.com

PEINTURE : UN MOMENT POUR SOI...LA COULEUR DE VOS ÉMOTIONS

animé par Ghislaine GALY

L'idée de cet atelier est de travailler sur les associations entre couleurs et émotions. On s'aperçoit ainsi de la subjectivité de ces liens, ce qui permet de mieux se connaître et de découvrir une autre façon d'exprimer nos émotions.

Ghislaine GALY · 06 88 51 83 54 · ghis.galy@orange.fr

EXPLORATIONS SENSORIELLES

animé par Noémie CHOUPIS

Se relier aux sensations du corps et y trouver du soutien peut nous aider à cheminer vers la résilience. Un atelier pour explorer ensemble comment se manifeste ce processus dans nos corps/esprits. Des outils issus des arts somatiques, de la danse ou du yoga seront proposés pour accompagner ce chemin de transition.

Noémie CHOUPIS · 06 75 13 17 28 · noemiechoupis@yahoo.fr

ÉCRITURE ET MISE EN MUSIQUE · RAP, SPOKEN WORD, CHANSON, POÉSIE

animé par Nicolas LAFFORGUE

Venez vous essayer à l'écriture d'une chanson, d'un rap ou d'un spoken word avec Nicolas LAFFORGUE, artiste associé d'Art'Cade, auteur, compositeur et interprète du groupe «10».

David DAUBANES, médiateur culturel Art'Cade · 06 75 48 10 76
mediation@art-cade.com
Une proposition d'Art'cade.

L'ODORAMA : ATELIER PAPOTE ET POPOTE

animé par la P'tite Fabrick

La P'tite Fabrick vous invite dans son laboratoire d'analyse sensorielle. C'est expérimental, comme peut l'être la traversée que nous tentons de faire dans un monde où nos sens sont mis à rude épreuve et où la question du sens s'évertue à sublimer l'essence qui nous fait alors cruellement défaut. Entre spectacle synesthétique et introspection collective, ce qui est sûr, c'est qu'ensemble, nous préparerons un apéritif à partir de plantes sauvages, ce qui stimulera nos appétits d'être ici et mains-tenant.

La P'tite Fabrick · 09 84 25 80 59 · laptitefabrick@laposte.net

suite

19 NOVEMBRE....SAMEDI 19 NOVEMBRE....



19 H APÉRO SAUVAGE

Moment de partage où nous pourrons déguster les mets et boissons issus de plantes locales préparés par les participants de l'atelier *L'odorama* proposé par La P'tite Fabrick.

+ CONCLUSION POÉTIQUE

avec l'intervention de Nathalie PALAYRET pour clôturer la journée.

19 H 30

TEMPS DE RESTITUTION DES ATELIERS

Restitution en musique de l'atelier *Écriture et mise en musique* proposé par Nicolas LAFFORGUE + présentation de la fresque créée par l'atelier *Écritures • expressions • lectures* proposé par Jean-Jacques LEBRETON.

20 H

REPAS PARTAGÉ

Réservations bienvenues auprès d'Act'en Scène (voir contact ci-contre).

TARIFS 12 € pour tous

Sentez-vous également libres d'amener votre repas pour une auberge ariégeoise !



Cet événement est porté par l'ADECC et ses acteurs : Act'en Scène, Art'cade et le Réseau de Lecture Publique



et en coproduction avec l'Estive, scène nationale de Foix et de l'Ariège



D'autres partenaires se sont également mobilisés sur ce projet : 117 Animation Jeunes, la compagnie du D Barré, la CAF de l'Ariège, la MSA, Le Planning Familial, la commune de La Bastide de Sérou et tous les intervenants.



CONTACTS & INFORMATIONS

www.actenscene.com

05 61 03 83 77

actenscene09@gmail.com

SIRET : 433 670 833 00022 / APE 9001Z / Licence 2 L-R-21-4675 et licence 3 L-R-21-4676
Création graphique : Delphine VRILLAUD www.graphikariege.fr • Crédits photos et illustrations : www.freepik.com
Imprimé par www.saxoprint.com • Ne pas jeter sur la voie publique

PROGRAMME DU

WEEK-END



... VENDREDI 18 NOVEMBRE

19 H

Spectacle **ZEP** par le Collectif La BOBINE

21 H 15

Projection du film-documentaire **En nous** de Régis SAUDER, suivie d'un temps d'échange avec Luc JOULÉ

... SAMEDI 19 NOVEMBRE

10 H

à

12 H

À la Bibliothèque de la Bastide de Sérrou

Lectures par Jean-Jacques LEBRETON

Consultations poétiques par Nathalie PALAYRET

14 H

Introduction par Nathalie PALAYRET, bibliothérapeute, à l'Espace Jean NAYROU

14 H 15

Spectacle **Et si je regarde le monde au fond de mes yeux** par l'Agit suivi d'un temps d'échange avec le public modéré par Aurélien ZOLLI

17 H

à

19 H

Ateliers d'expression, collage et écriture collective, papote et popote, peinture, écriture et mise en musique, explorations sensorielles

19 H

Apéro sauvage + conclusion par Nathalie PALAYRET

19 H 30

Temps de restitution des ateliers

20 H

Repas partagé