

CONFÉRENCE SPECTACLE

Youpi!

Aimer &
Communiquer



de/avec
Laurence
TALQUET

DOSSIER DE DIFFUSION

- * Note d'intention
- * Conf' spectacle
- * Artiste
- * Asso d'accueil
- * Actions autour du spectacle
- * Fiche technique
- * Conditions
- * Paroles de spectateurs
- * Contact

NOTE D'INTENTION

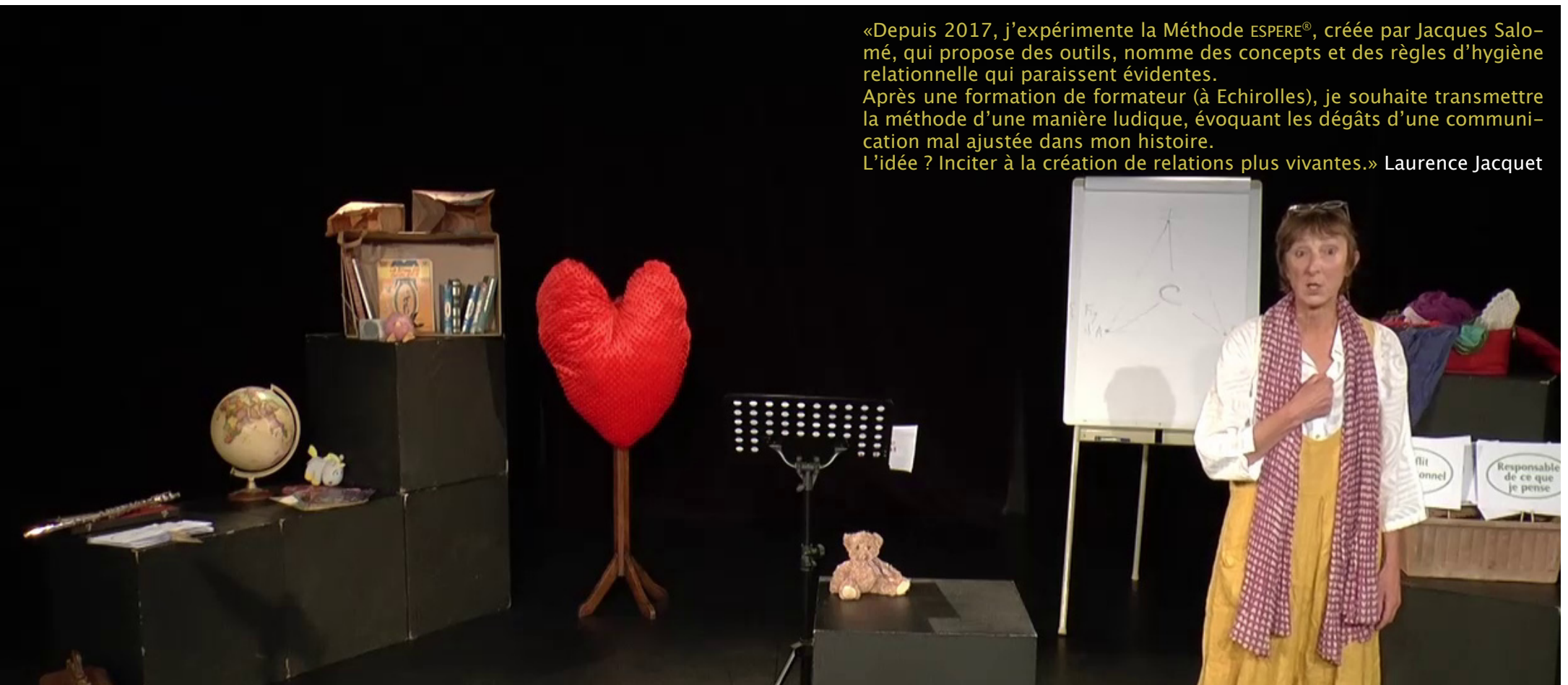
À quel moment je perds ma liberté d'expression?
Qu'est-ce qui fait qu'il est parfois plus facile de se confier à un inconnu qu'à sa sœur, son cousin ou un ami?

Comment mes peurs de blesser, de me confronter, de ne pas être approuvée, de recevoir des conseils que je n'attends pas faussent mon relationnel, me poussent à me cacher, mentir parfois, me taire souvent...?
Ecouter les conversations dans l'espace public est instructif : cela éclaire com-

ment les injonctions, la culpabilisation, les comparaisons, la dévalorisation sont à l'œuvre dans tant de nos phrases: souvent celles d'un adulte vers un enfant. Enfant qui sera adulte demain, reproduisant un mode de communication que nous remettons peu en question.

Pourtant, il est possible et même urgent de communiquer autrement, via une approche plus responsable, respectueuse de l'autonomie de chacun et des ressentis exprimés.

«Depuis 2017, j'expérimente la Méthode ESPERE®, créée par Jacques Salomé, qui propose des outils, nomme des concepts et des règles d'hygiène relationnelle qui paraissent évidentes. Après une formation de formateur (à Echirrolles), je souhaite transmettre la méthode d'une manière ludique, évoquant les dégâts d'une communication mal ajustée dans mon histoire. L'idée ? Inciter à la création de relations plus vivantes.» Laurence Jacquet



CONFÉRENCE SPECTACLE

durée 1h15 / à partir de 14 ans

La communication est la grande affaire de sa vie.

Enfant, Laurence se disait que c'était aussi difficile de s'exprimer que d'être comprise, voire entendue.

De ces défauts de communication, elle a nourri de la colère, de la tristesse y compris, je dirais même surtout, avec les personnes qu'elle aime.

Un comble!

En choisissant une carrière de journaliste, elle pensait mettre de la clarté dans ses échanges.

C'est en rencontrant la Méthode ESPERE® en 2017 qu'elle réalise les dysfonctionnements passés et présents, qu'elle met des mots sur des ressentis et des attitudes et que la notion de système de communication anti relationnelle a pris tout son sens.

Son récit vise la prise de conscience de ceux qui auront un regard critique et bienveillant sur leur propre relationnel, en couple, en famille, à l'école, au boulot et... avec eux-mêmes.

Un spectacle grinçant, léger, éducatif.

création 2023

Public visé : tout public à partir de 14 ans

lycées, universités, lieux de parentalité, lieux de santé

Thématiques abordées

- * L'unicité de chacun
- * Relation parent/enfant
- * Les dimensions maman-papa/mère-père
- * Naissance et ancrage des croyances
- * Prises de conscience: le passé si présent
- * Ces étiquettes qui nous enferment
- * La notion de responsabilité dans une relation
- * Les besoins relationnels fondamentaux
- * Cessez-le-feu sur l'adolescence
- * Et l'amour dans tout ça?
- * La vie est mouvement



ARTISTE

Laurence Jacquet

conférencière animée, formatrice et coach, improvisatrice

Nous sommes des êtres de relation. La curiosité de Laurence la pousse à la rencontre quand sa timidité la freine dans ses élans.

Être journaliste durant 30 ans a légitimé ses démarches d'aller vers les gens et a nourri son besoin de mieux comprendre le monde.

Encombrée de tout ce qui grippe dans sa communication, elle s'abreuve de savoirs et formations autour du fonctionnement humain, ce qui complète un parcours en sciences sociales. Après la CNV, communication non violente, la Méthode ESPERE®, elle continue à se former à un outil d'étude de personnalités, l'Ennéagramme et au coaching.

Son objectif: faire profiter les jeunes générations, les familles, les managers des bénéfices à changer notre manière de communiquer, en développant une écoute plus sensible, plus active, en mettant l'humain au centre.

Auteure de *L'Odyssée d'une Pénélope*, livre autour d'une traversée de cancer publié en 2022, Laurence mêle deux passions en montant sur scène pour une lecture théâtralisée en 2023.

Un galop d'essai avant de créer *Youpi!* en mai 2023.

Elle aime les mélanges de genres, la pédagogie peut être si fun.



LES IDÉES À LISTES

Une association qui promeut le spectacle vivant par la création artistique, la formation, la diffusion et la promotion de spectacles

J'adhère aux *Idées à listes* depuis 2021.

Les idées à listes est une association culturelle domiciliée à Eybens.

Ce n'est pas une troupe de théâtre, mais un collectif qui offre un cadre pour rendre possible certains projets, et permet, au besoin, de constituer des équipes éphémères adaptées à chaque projet.

Le nom dit son contenu : les idées lancées, à la base de tout processus créatif, ont besoin de retomber concrètement et de s'ancrer dans les listes des mille et une choses à faire, à travailler, à prévoir, à organiser, à réaliser...

Pour transformer l'idée en projet, et que le projet travaillé devienne représentation(s) et spectacle(s).

L'association *Les Idées à listes* s'attache à faciliter le décloisonnement des catégories habituelles du spectacle vivant.

* En ouvrant la possibilité au spectacle vivant d'aller à ses publics plutôt que l'inverse (représentations de spectacle en zones isolées et/ou en difficulté, dans des lieux atypiques ou initialement non dédiés à l'accueil d'un spectacle...)

* En jetant des passerelles entre différentes disciplines du spectacle vivant.

Les Idées à listes
7, chemin du Rachais
38320 Eybens

ACTIONS AUTOUR DU SPECTACLE

La conférence est une approche ludique et appliquée (au cas de Laurence) de la Méthode ESPERE®.

Indépendamment, Laurence Jacquet anime des ateliers collectifs d'initiation à la communication relationnelle pour améliorer les échanges.

Ces ateliers sont destinés à

- * du grand public
- * des jeunes à partir de 14-15 ans
- * des familles
- * des managers ou toute personne en responsabilité d'équipe.

Ce peut être une initiation ou un cycle autour de la pratique ou de thématiques comme:

- * La relation: histoire d'une co-création
- * M'occuper de mes oignons, c'est super!
- * Le système SAPPE: une soupe à la grimace
- * Le cap des 40^e rugissants de l'adolescence
- * Me positionner sans sortir les armes
- * La confiance en soi et la responsabilité
- * Voir l'enfant toujours en soi
- * Comment les émotions sont mes alliées?...

Laurence propose encore une conférence de découverte d'1h 30.

Prenez contact pour envisager une thématique ou une formule adaptée à vos besoins et à votre public.

FICHE TECHNIQUE

Personnes en déplacement

Laurence Jacquet, un technicien

Espace scénique

La conférence est imaginée avec un décor minimaliste et peu de contraintes techniques. Elle s'adapte facilement aux lieux les plus divers.

Un sas d'accueil permet une mise en condition.

	Format minimum	format optimal
ouverture	4 mètres	7 mètres
profondeur	3 mètres	5 mètres
hauteur	2,5 m	3,5 m

Equipement scénique requis

- * deux tables ou 6 cubes de scène
- * un petit banc ou fauteuil ou table basse
- * éventuellement un paperboard

Son

- * de quoi diffuser du son via ordinateur enceintes, selon lieu.
- * selon la taille de la salle, si besoin de sonoriser l'artiste, un micro cravate

Lumière

Face 6 PC (4 face, 2 contre)

Installation technique

Temps de montage : 1h

Temps de démontage : 30 min



CONDITIONS

Financières

Me contacter pour le prix du spectacle

Indemnités de déplacement

Au départ de Chambéry (Savoie), un véhicule à 0,61 € du km + péage ou train selon.

Accueil

Une loge ou un local pour se changer et s'échauffer

Un repas si possible avec des produits locaux et frais

Un hébergement pour deux personnes selon la distance de Chambéry et le circuit possible.

Un parking à proximité du lieu de représentation, et facilité de déchargement/chargement ou un accueil à la gare au cas.



ELLES/ILS ONT VU YOUPI!... ELLES/ILS DISENT

«Ce projet nous renvoie, avec poésie et humour, à nos sempiternels rites relationnels avec nos proches. Parfois on froisse, on en dit trop ou pas assez... Difficile de sortir de vieux systèmes bien rôlés.

Voir Youpi!, c'est revisiter et rire de manière sensible des relations chaotiques, mais viscéralement indispensables que nous entretenons avec ceux qu'on aime»

Catherine

«J'ai éprouvé un sentiment de chaleur humaine et de confiance... Ce moment partagé a permis de faire de point sur ma propre existence et sur la qualité d'écoute réciproque avec mon entourage. Ça a confirmé l'importance d'exprimer mes sentiments à mes proches.»

Patrice

«Youpi!, ça nous ramène à notre enfance et ça questionne notre rôle de parent.»

Anne

«Entre théâtre et conférence, anecdotes de vie et musique s'entremêlent pour nous faire découvrir les concepts de la communication relationnelle. Youpi! nous fait réfléchir sur les liens que nous pouvons créer et nous fait nous interroger sur les maux que les mots peuvent faire naître. On en sort désireux de poursuivre la réflexion avec une envie de cajoler l'enfant qui est en nous.»

Virginie

DISTRIBUTION

Auteure et artiste interprète : Laurence Jacquet

Regard extérieur, mise en scène : Ludivine Vallaëys

Photo affiche : Edgar Barraclough

Conception affiche : Holy Bear (Pascal Riner)

Réalisation teaser : Philippe Tanguier

Production : Vol au vent

Administration Les Idées à listes

LIEU DE RÉSIDENCE

La Fabrique, La Base, tiers-lieu culturel, Chambéry (Savoie), novembre 23.

Avec le soutien de Les Idées à listes, Eybens (Isère)

CONTACT

production



Les Idées à listes

Laurence Jacquet
06 04 00 04 53

