



COMMENT RESTER ZEN DANS UN MONDE DE FOUS GRÂCE AUX CONSEILS D'ADÉLAÏDE ET JEAN-LOUP !

DUO BURLESQUE

THÉÂTRE DU
TOTEM

Conception et interprétation : Zouliha MAGRI
& Christophe DUFFAY

Une initiative artistique de territoire autour du bien-être et de la santé mentale !

CONCEPTION ET INTERPRÉTATION

ZOULIHA MAGRI & CHRISTOPHE DUFFAY

☀ SYNOPSIS DU SPECTACLE

Votre patron vous prend la tête, vos enfants vous en font voir de toutes les couleurs, vos voisins sont des abrutis finis qui cherchent toujours la petite bête ??? Alors comment garder son calme en pleine tempête !?

ADÉLAÏDE ET JEAN-LOUP « EXPERTS EN TOUT GENRE » sont là pour vous coacher et vous donner leurs conseils avisés « pour rester zen dans ce monde de cinglés » ! Tout n'est qu'une question d'équilibre au sens propre comme au sens figuré. Par exemple, faites le poirier dès le lever pour faire circuler le sang du bon côté, booster vos capacités intellectuelles et augmenter votre taux de réactivité face aux problèmes du quotidien. Cela vous semble compliqué ? Pas de panique ! Des recettes pour le bien-être, ils en ont plein leur panier : démonstrations, chansons, interactions ... Laissez-vous guider dans la joie et la bonne humeur ! Le bonheur est au bout du chemin... à condition que vous empruntiez le bon !



☀ ACTIONS DE MÉDIATION PARTICIPATIVES

Ce spectacle, conçu comme un projet culturel de territoire, propose en complément de la représentation, des temps d'échanges, de rencontres et d'enquêtes participatives avec les habitants. Il favorise la cohésion sociale à travers une démarche d'écoute et de recueil de paroles auprès des aînés, des jeunes et des familles. Cette démarche encourage l'expression citoyenne de manière bienveillante et ludique. Ce projet ouvre ainsi une approche transversale autour des thématiques du stress, du burn-out et du mieux-être, en lien avec les enjeux culturels, sociaux et de santé..

Adélaïde & Jean-Loup

UN DUO D'ULTRACRÉPIDARIENS ?

Curieux et chercheurs passionnés, ADÉLAÏDE & JEAN-LOUP sont spécialistes en tout genre. Ils parcourent les routes et multiplient les projets variés depuis plus de 15 ans. De Vitré à Ploufragan, en passant par Saint-Brieuc, Noirmoutier ou Lamballe (...), ils répondent à des commandes artistiques pour des structures culturelles, sociales, privées et municipales. Sans compétence particulière sur les sujets évoqués, ils donnent nonobstant leur avis sur tout... et n'ont pas besoin de l'IA pour arriver à leur fin : leur terreau c'est l'humain ! C'est pour cela qu'ils font participer le public à chacune de leurs interventions. Rien de tel que le savoir collectif pour venir à bout de tous leurs questionnements. Latiniste hors pair, Jean-Loup saura toujours placer le bon mot quand il le faut. Et grâce à sa dextérité physique, Adélaïde n'hésitera pas à donner de sa personne lors de démonstrations pour illustrer leurs propos.

En pratique...

☀ UN SPECTACLE INTERACTIF & LUDIQUE

Rien de tel que la joie et le rire pour mettre fin au désespoir ! Car comme le disait Raymond Devos : « Le rire est une chose sérieuse avec laquelle il ne faut pas plaisanter. »

Le public sera ainsi régulièrement sollicité et invité à participer à des mises en situation de ZEN ATTITUDE !

Et il n'y a pas de meilleur remède que celui de rire de son prochain... surtout lorsqu'il sert de cobaye à des expériences scéniques « bienveillantes » .

CONDITIONS TECHNIQUES

NOS BESOINS > UNE PRISE DE COURANT (220V)

Autonome techniquement : matériel de la compagnie (2 micros-casque + 2 enceintes)

JAUGE : autour de 150 personnes max...

UN ESPACE MINIMUM : 2m x 3m (si possible sans bruit autour)

Si possibilité de praticables : 3 SAMIAS
hauteur minimum 40 cm

DURÉE du spectacle : environ 45 min

☀ QUELLE ACTION POSSIBLE EN AMONT ?

Avant de venir jouer le spectacle dans votre lieu, nous pouvons vous proposer une rencontre citoyenne :

<< LE BRAINSTORMING FEEL GOOD ! >>

> OÙ ? Dans une médiathèque ou ailleurs (centre social, association, maison de retraite, lycée...)

> DURÉE ? 1H pour échanger avec des personnes sur la notion de bien-être et de mal-être. Un échange ludique et libre, sans jugement, où chacun peut s'exprimer comme il l'entend et se donner des tuyaux pour mieux se porter et vaincre la morosité.

> POURQUOI ? Pour faire du lien social entre des personnes de tous âges. Cela peut être un RDV intergénérationnel, où chacun confiera des anecdotes qui pourront être utilisées lors du spectacle. L'occasion de faire un état des lieux sur un territoire, de collecter des informations, de permettre la rencontre entre des gens qui ne se connaissent pas forcément et de les faire participer à un projet artistique.

> COMMENT ? ADÉLAÏDE & JEAN-LOUP seront aux manettes et poseront des questions pour amener les participants à réfléchir sur la notion de bonheur et à se livrer sans gêne et en toute confiance. Ils proposeront une sorte d'interview collective sous forme de JEUX DE CARTES, QUESTIONS, HUMEURS DU MOMENT, ANECDOTES...

MAIS ENFIN DE QUOI IL PARLE CE SPECTACLE ???

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». La santé mentale est influencée par des facteurs individuels, mais aussi sociaux, culturels, économiques... HOU LÀ LÀ, N'EN JETEZ PLUS !!!

Nous ne sommes pas psychologues... mais savoir pourquoi ça fait mal, c'est important !

ALORS À BAS : La dépression, les addictions, l'anxiété et les phobies... Après avoir fait un tour d'horizon des angoisses du quotidien qui ne nous font pas du bien, ADÉLAÏDE & JEAN-LOUP vous révéleront les recettes les plus efficaces de la félicité, qu'ils auront eux-même testées et dénichées dans le monde entier !

☀ DES OUTILS POUR LE BIEN-ÊTRE

L'anxiété fait partie intégrante de la vie, mais il y a des moments plus oppressants que d'autres : fêtes de famille, naissance du 1er enfant, rentrée scolaire, départ à la retraite... et même les vacances !!!

À chaque problème sa solution, grâce à notre « **Kit anti-stress** ».

LE CHATGANT : un bon substitut à l'animal, pour ceux qui sont allergiques aux poils de chats, qui permet de retrouver une paix intérieure, le temps d'un carressage prolongé et doux... à pratiquer seul ou en groupe.

LES CHANTS YONG YONG : sortes de mantras non religieux, qui permettent, grâce aux vibrations de la voix mélodieuse d'Adélaïde, d'atténuer toutes les douleurs corporelles non récalcitrantes.

DU « RICARD » EN INFUSION : où comment boire les paroles relaxantes d'un spécialiste bouddhiste du genre, Matthieu Ricard, en cas de malaise ou de perte de foi en la vie ?

...

La liste est très longue et ne saurait être exhaustive. Et les recherches de nos deux acolytes ne s'achèvent jamais. Elles pourront encore s'enrichir au fil de leurs tournées et de leurs voyages.

PARTENAIRES ET DATES DE DIFFUSION

>> SAISON 25/26 :

- > Résidence du 22 au 26 juin au Centre Culturel La Sirène de Paimpol avec le soutien de GPA
- > Dates en cours d'organisation dans quelques communes de l'agglomération briochine dans le cadre des Rencontres artistiques de l'été 2026 (soutien SBAA)
- > Participation au Festival International de Théâtre de Rue d'Aurillac du 19 au 22 août 2026
- > BRAINSTORMING FEEL GOOD : le Jeudi 16 avril à la Bibliothèque Le Blé en Herbe (Erquy) + Le Jeudi 25 juin à 18h00 à La Sirène (Paimpol) + Le Samedi 27 juin à 16h30 à La Puce à l'Oreille (St-Brieuc) en partenariat avec les Médiathèques de St-Brieuc

>> PRÉVISION SAISON 26/27 :

Dans le cadre de la SISM (Semaine de la Santé mentale) :

- 2 octobre 2026 : à 20h00, L'ancre des mots - Erquy
- 8 octobre 2026 : à 20h00, L'Auditorium du Moulin de Blanchardeau à Lanvollon, en partenariat avec le contrat local de santé
- 10 octobre 2026 : à 15h00, Centre social La Puce à l'Oreille - St-Brieuc



Le Théâtre du Totem

☀ CO-DIRECTION ARTISTIQUE : ZOULIHA MAGRI & CHRISTOPHE DUFFAY

Compagnie professionnelle basée à Saint-Brieuc (Côtes d'Armor), le Théâtre du Totem est dirigé depuis 2006 par Christophe Duffay, en collaboration avec Zouliha Magri. Depuis sa création en 1971 par Hubert Lenoir, la compagnie défend les textes du répertoire classique et contemporain. Ces dernières années, elle crée également des spectacles à partir de ses propres écritures, invitant le public à regarder le monde autrement, à s'ouvrir par le sensible et la poésie, à la réflexion et aux échanges. Elle assure également un important travail de transmission et d'expression théâtrale au sein d'établissements scolaires et auprès d'amateurs.

- THÉÂTRE DU TOTEM -

02 96 61 29 55 / theatredutotem@gmail.com

4 rue du moulin à papier 22000 Saint-Brieuc

SIRET 311 370 555 000 30 // PLATESV-R-2024-001640 et PLATESV-D-2024-005652

